目　录

道家气功概说

（代　序）

“道家”一词，首见于《史记·太史公自序》。司马迁将诸子百家，按其学术和主张分为阴阳、儒、墨、名、法、道德诸家。对道家作了这样的评述：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。”又说，“道家无为，又曰无不为，其实易行，其词难知，其术以虚无为本，以因循为用，无成执，无常形，故能究万物之情。不为物先，不为物后，故能为万物主。”可见道家集各家之长，具有无为而无不为朴素的辩证法思想，有利于探究事物的本质，揭示事物发展的规律。在养生方面，主张精神专一，动合无形，神形合一，因而能长生久视。司马迁对当时各家的评述中比较推崇道家，如他说：阴阳家“大祥而众忌讳，使人拘而多畏”；“儒者博而寡要，劳而少功”；“墨者俭而难遵”；“法家严而少恩”；名家“专决于名而失人情”；道家“其实易行，其词难知。……在所欲用耳，何事不成”。司马迁就曾求学于道家，“受《易》于杨何，习道论于黄子”，因而能运用道家观点，论述形神的辩证关系：“凡人所生者神也，所托者形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。死者不可复生，离者不可复反。……神

者生之本也，形者生之具也。不先定其神，……形神骚动，欲与天地长久，非所闻也。”这是对道家生命观的阐述，也是对道家气功的充分论证和肯定。

汉初，道家与名家法家结合，而成为“黄老之学”。班固《汉书·艺文志》将兵家、政治家的著作也归属于道家，如姜太公、管仲、孙子等有关军事和政治的专著。西汉以后，道家学说对我国唯物主义哲学、医学、养生学及其他自然科学的形成和发展，都起过积极作用。东汉唯物主义哲学家王充即自言：“虽违儒家之说，合黄老之意也”（《论衡·自然》）。宋代的张载、明代的王夫之唯物论的形成，无不受道家思想的影响。中医学的第一部经典《黄帝内经》收载的养生之道，更是直接源于先秦道家。至于其他自然科学如天文学、气象学、化学、物理学等，都与道家有着血缘关系，所以英国科学家李约瑟博士指出：“道家对自然的观察和推想，奠定了中国科学的基础”（《中国科学史要略》）。

因此，所谓“道家”，实际上包括了古代具有朴素唯物主义思想的哲学家、军事家、政治家以及科学家中对生命科学研究有素，并有一套行之有效的养生保健方法者。

必须明确，道家决不是道教，更不等于道教徒。道教是东汉顺帝时（142年）张陵在四川鹤鸣山（今大邑县境内）创建的宗教，他虽然抬出先秦道家学派的创始人老子为教主，但对其《道德经》赋予了宗教色彩，作了唯心和迷信的阐释。以后道教为了抬高自己的地位，还将古代道家名流，如赤松子、广成子、彭祖、王乔、庄子、列子等都纳入教内，这样鱼目混珠，道家与道教徒（道士），常叫人分不清。当然，道教中的一些饱学高明之士，也多是道家。如本书中所举的张伯端、陈抟、张三丰、白玉蟾等。特别是道教所修持的气功，

与道家一脉相承，目的也都是为了“长生久视”，所以在气功方面，道家与道教是一致的，因此本书所辑道家气功，包括道教中的气功精华。

“气功”一词，首见于道家著作，晋代许旌阳(公元239～374年)的《净明宗教录》“气功阐微”。隋唐时期的《太清调气经》、《延陵君修养大略》、《中山玉柜服气经》，都相继运用了气功这一概念。但古代著作更多的将“气功”称作“吐纳”、“行气”、“服气”、“食气”、“胎息”、“还丹”、“内丹”、“导引”等等。

道家气功，是中华气功的核心，是气功学中的瑰宝。道家气功对生命科学的发展，人类智力的开发，人体潜能的发挥，以及在防病治病，延年益寿方面，都显示出巨大的作用，为现代人们所瞩目。

道家气功的渊源，从文字记载应首推《周易》。《周易》主要是论述八卦，而八卦的创始人是上古的伏羲氏，所以本书从介绍伏羲八卦功开始。八卦功看似深奥，其实简易。事物的发展总是从简单到复杂，从低级到高级。先秦道家的功法，都简单易学，且多动静结合的导引，适合初学者练习。东汉魏伯阳开创内丹功法之后，使道家气功逐步发展到高级阶段。

“内丹”一词，仍首见于许旌阳的《灵剑子》，但继承发扬“内丹”功法的是隋唐五代时期的苏元朗、崔希范、钟离权和吕洞宾，而西蜀彭晓是传扬魏伯阳丹法的第一人。宋代的陈抟、刘海蟾、张伯端，将“内丹”功发展成熟。金元的南北二宗，将“内丹”功推向鼎盛时期。南宗尊张伯端为始祖，北宗以王重阳为祖师。北宗全真派“七真”又各传门派：马丹阳传“遇仙派”，谭长真传“南无派”，刘长生传“随山派”，王玉阳传“嵛山派”，孙不二传“清静派”，郝大通传“华山派”，邱长

春传"龙门派"，以龙门派最盛。南宗"五祖"张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾均属张伯端嫡传的清修派，南宗清修派到白玉蟾时最盛。南宗也有许多支派，如刘永年的男女双修派，李道纯的南宗"中"派，此外尚有天台紫阳派，闽浙"细林派"等等。后来陈致虚极力融贯南北二宗，南宗便逐渐与北宗全真派合流。明清时期张三丰进一步发展了"内丹"功，使"内丹"功法更臻完善。继承张三丰丹法的李西月，在四川乐山创建了"西派"，与明末陆西星在江苏扬州创立的"东派"遥相呼应。

值得一提的是，道家对性科学很重视研究，创造了"阴丹"功法，并针对妇女的生理特点，创立了"女丹"气功。"阴丹"(房中术)肇端于先秦，发展于汉唐，其后因诲淫之嫌而湮没，但在道家中暗传。"女丹"倡导于晋代魏夫人，大成于金元孙不二，在明清时期得到普及和发展。

"内丹"功，是中华气功的宝中珍宝，是道家气功的皇冠。现在一些具有特异功能的所谓"超人"，大多是"内丹"功炼就的。古今练"内丹"功而体健寿延者，也比比皆是，如许旌阳136岁，张伯端98岁，陈抟119岁，石泰137岁，薛道光114岁，刘野夫145岁，杨汝贞121岁，其他如丁少微、轩辕集、陈允升、苏澄隐等等，据史料所载皆年逾百岁。至于钟离权、吕洞宾、陈朴、苏元朗、张三丰等，文献上记载他们活了三百岁以上。虽然他们的真实年龄难于查考，但炼"内丹"能延年益寿则是可以肯定的。当今四川绵竹的罗明山，从五十岁开始练"内丹"功，活了117岁。内蒙呼和浩特市的张苏展，练"内丹"功三十余年，现已86岁高龄，耳聪目明，仍能挥笔撰文。

所以，道家气功特别是"内丹"功，不仅在养生保健、开

发智力、激发潜能方面，值得修炼，更值得运用现代科学技术加以深入研究。钱学森教授曾经指出，气功、中医以及人体特异功能的综合研究，一旦与现代科学技术相结合，就会成为真正的科学。同时，在结合的过程中，还会改造现代科学，使现代的科学再提高一步。这件事做好了，必然导致爆发一次科学革命，这就是东方科学革命的到来。

惜目前关于道家气功的专著出版甚少，这方面的科普书籍更是缺如，有的仅是少数几本道家经典注释，且详于名词，略于功法，使初学者难以窥视全貌和掌握练功要领。为继承发扬这一文化遗产瑰宝，特据《周易》、《老子》等先秦道家著作和《云笈七签》、《道藏》等典籍，择其精华，将隐晦难懂的道家文字，变成明白如话的语言，将玄机奥理用现代科学知识加以剖析，坚持辩证唯物论，剔除其唯心迷信成分，并借助前辈的实践经验和编者个人之体会，重点对道家气功的功理、功法，作了深入浅出的论述，还将著名道家学功、练功以及与气功有关的传奇故事收入其中，使之饶有情趣，增加可读性。凡具初中以上文化程度者，一读就懂，一看就会。

为给研究者提供参考资料，将重要的道家古籍，作了原文选摘，附于各篇之末，并对其术语难词，作了必要的阐释，以便初学者进一步深造。

本书对道家气功的各种功法，以人物为纲，并基本上按朝年为序进行编排，便于读者了解源流，革故鼎新；同时为读者架设一道循序渐进的练功阶梯，以便一步一步登入道家气功的殿堂，炼就“内丹”上乘功夫。

但是，仅一部《道藏》就五千多卷，加上诸子百家的文献浩如烟海，编者虽极力摘其精华，亦难免抱珠遗玉，挂一漏

万；且道家学派众多，对同一名词术语，理解不同，阐释各异，所以本书之谬误必有，恳乞前辈贤达不吝赐教，则编者幸甚！读者幸甚！

编著者识
于成都军区老年病研究所
一九八九年八月

伏羲八卦功


图1 伏羲象

伏羲，又称伏羲氏，自姓风，约公元前五十世纪时部落领袖，人称太昊，又叫太皞，太皓，继燧人氏为帝，建都宛邱(今河南淮阳县境)，史称"三皇五帝"，伏羲为"三皇"(伏羲、神农、黄帝为"三皇"；以少昊、颛顼、高辛、尧、舜为"五帝")之首。故又称皇羲、牺皇。相传他始倡男婚女嫁，从而繁衍了中华民族，为早于炎皇的始祖。他教民结网捕鱼，畜牧狩猎，以充庖厨，故又名庖牺。《汉书》叫作宓羲(宓，古伏字)。庄子称作伏戏。《周易》称作包牺。"八卦"为包牺所画，如汉代许慎《说文解字》说："庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。"

公元前一千年左右，周文王被殷纣王囚于羑里(今河南汤阴北)，他在被囚禁期间将伏羲八卦推演成六十四卦，并作辞，而形成《周易》的经部。《史记》曾载"文王拘而演周易"之

事。孔子用儒家观点来解释文王的《周易》作“十翼”而成《周易》的传部，所以现存《周易》分经、传两部。可见《周易》一书，实是周代学者对伏羲八卦研究成果的总结。当时研究伏羲八卦的，尚有《连山易》、《归藏易》，惜此二书已佚。现在流传下来的只有被称为《易经》的《周易》。

过去认为，伏羲属于神话传说中人物，近年来美日学者从世界各地搜集来的三百余件刻有《易经》卦画的古物，其中有三千多年前神奇的青铜喷水震盆，形如一炒菜锅，其底扁平，左右各有一柄，盆底刻有四条鲤鱼，间有四条河图抛物线。当倒入半盆水，用手摩擦盆的两柄时，盆里的水居然分成四股水箭向上射出两尺多高，并发出念“震”卦六爻时的古音，与黄钟之声一致。经考据，这是三代帝王祭祀天地祖先时用以“盥手”的古盆，又称阴阳六律定音器。美日物理学家对此古宝无法解释，也无法仿制。它的神秘性说明，中国古代科学制器技术已超过现代科学技术。另有一件三千二百年前古希腊遗留的陶盆河图，底部有中文古篆铭文：“连山八卦图，中国历数，在遥远的东方。”这件物器足以证明早在商末周初，中国文化就已传入西腊一带。专家们指出，中国大批古代文物出土，证明中国古经古史所载的资料，决非杜撰或伪托；从伏羲时代到汉代的文物，大都和《易经》相关，用以记载天文的和人文的实学，绝非神话。

由此看来，伏羲画八卦既非传说，更非神话，值得我们深入研究。

现在一些学者认为，伏羲画八卦为我国文字雏形，文王演周易，是我国文化的开端。《易经》通过象征各种自然现象的“卦”，来推测自然和社会的变化，探讨天道与人道，追求宇宙变化的大原理，大法则，被称为“天人之学”，而《易经》

最早的作者就是伏羲。

伏羲八卦对世界科学产生了极深远的影响。1971年德国科学家莱布尼茨，得到在中国传教的鲍威特送给他的《伏羲六十四卦次序图》和《伏羲六十四卦方位图》的启示，创立了"二进位制"数式。从而为现代电子计算机的发明奠定了理论基础。爱因斯坦的"相对论"，也是以惊讶中国罗盘的八卦图为起点，而以场论为终点的。所以爱因斯坦曾说：令人惊奇的是这些发现在中国古代全都做出来了。现代学者由于受《易经》八卦的启示而获诺贝尔奖金者已有四人：德国之汉森堡，其论文《测不准定律》；丹麦之宝雅教授，其论文为《相生相克原理》；美籍中国科学家杨振宁、李政道，其论文"不对等定律"。他们都自称得之于《易经》的启示。最近在北京召开的"二维强关联电子系统国际讨论会"就选用了《周易》"太极图"作为会标。由著名画家吴作人先生作画，李政道博士赞道"太极古式成新形，阴阳二维解超导"，并指出："太极、二仪画中包含的抽象观念已超过了物理上的基础理论。而其形象动荡，更深深地表达了从宇宙星云至电子、质子、……一切之形成"(《环球》1985年第10期)。

伏羲八卦，对古代诸子百家学说的形成都有影响，而以道家为最。被尊为道家鼻祖的老子，在《道德经》中"万物负阴而抱阳"的论点，以及许多哲理，多是受《易经》伏羲八卦的启迪而提出来的。道家学派的发展者庄子阐述了伏羲八卦的气功理论，他在《大宗师》中指出，"夫道，……伏戏(即伏羲)氏得之，以袭气母。"唐·成玄英解释说：气母，乃元气之母。伏羲"得至道，故能画八卦，演六爻，调阴阳，合元气也。"这可说是对气功功理的概括论述。东汉魏伯阳的《周易参同契》，晋代魏华存的《黄庭经》，唐代崔希范的《入药镜》，

宋代陈抟的《无极图》、张紫阳的《悟真篇》，元代邱处机的《大丹直指》，明代张三丰的《金丹直指》，清代罗福至的《延龄纂要》等，莫不以《周易》八卦阐述其功理和功法。所以英国科学家李约瑟博士在其所著《中国科学技术史》中写道："如果说火药是中国"外丹"成果的外传，那么《易图》（即伏羲八卦图）就是中国"内丹"（气功）成果的外传。而"外丹"是由"内丹"派生出来的。二者的外传，对世界科技都有着影响和启示。"现在世界上的气功热，正是"内丹"外传的结果。可见伏羲是中华气功的鼻祖。因此，本文着重介绍伏羲八卦功。

伏羲八卦功功理

伏羲八卦，就是《周易》中的八种基本图形，用"—"和"--"符号组成。"—"为阳爻，"--"为阴爻。八卦图是：☰（乾），☷（坤），☳（震），☶（艮），☲（离），☵（坎），☱（兑），☴（巽）。为便记忆，有人编成歌括：乾三横，坤六断，震仰盂，艮覆碗，离中虚，坎中满，兑上缺，巽下断。这八种图形，分别代表天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象。乾、坤两卦又代表阴阳，是众卦之父母。每两卦相重，演变成六十四卦。汉代焦延寿《易林》将六十四卦中每一卦又分成六十四卦，而成四千零九十六卦。这些卦图反映了阴阳消长变化，揭示了自然科学和社会科学的某些规律，而被称为中华科学之祖。因此伏羲八卦功的功理，也可说是所有气功导引的理论基础。其要旨在于调节阴阳，养性延命。如《周易·系辞上》说："一阴一阳之谓道。继之者善也，成之者性也。"《系辞下》说："精义入神，以致用也，利用安身，以崇德也。……穷神之化，德之盛也。"所谓"道"就是阴阳，阴阳协调就能养性，专心入神，就能安身益气（崇德），元气充盛，

就能强神益智。所以《系辞下》进一步指出:"乾,阳物也;坤,阴物也。阴阳合德而刚柔有体,以体天地之撰,以通神明之德。"伏羲八卦功,既主张练静功,又提倡练动功,并要求静中有动,动中有静,动静结合,以利生机。如《艮卦·彖曰》:"艮,止也,时止则止,时行则行,动静不失其时,其道光明。"《系辞上》也说:"夫乾其静也,专其动也,直是以大生焉。夫坤其静也,翕其动也,辟是以广生焉。……易无思也,无为也,寂然不动,感而遂通。"《坤卦·文言》更道出了练功时静中有动的美的感受,如说:"坤,至柔而动也,……君子黄中通理,正位居体,美在其中,而畅于四肢,发于事业,美之至也。"

《周易》根据伏羲八卦,对气功导引的功理还作了如下详尽的阐述,并对后世养生学产生了深远的影响。

动而健。《周易·乾传·象辞》:"天行健,君子以自强不息",意思是天体以不断运行为健,人要"自强"也应经常运动。这一观点,在"豫卦"彖辞中阐述得更明白:"豫,豫顺以动,故天地如之。……天地以顺动,故日月不过,而四时不忒。"复卦"彖辞也说:"动而顺行,是以出入无疾"。《周易》如此强调"顺动"、"顺行",即反对"逆动"、"逆行"。"顺动"是要求遵循一定的规律运动,而不是任意妄动,所以"无妄卦"的彖辞指出:"无妄,刚自外来而主于内,动而健,刚中而应,大亨以正,天之命也"。意为不妄动,依照自然规律而动,才能"动而健"。《内经》"不妄作劳"的养生原则,显然是受此启发而提出的。气功导引的内气运行,肢体运动,正是以"动而健"为其理论指导的。

《周易》"动而健"的观点,对后世养生学的发展影响极大。如《子华子·北宫意问》提出的:"流水不腐,以其游故

也；户枢不蠹，以其运故也”以及《吕氏春秋·尽数篇》“流水不腐，户枢不蝼，形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁”等。这种主动以养生，生命在于运动的观点，追溯其源头就在《周易》。

至于“顺动”，后世医家、养生家无不遵行。如东汉华陀说的“人体欲得劳动，但不当使极耳”，唐·孙思邈提出的“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”等都含“顺动”之义，华陀“五禽戏”、孙思邈所辑按摩法等，也都属于“顺动”的内容。

《周易》不仅强调“顺动”，而且要求“恒动”。在“恒卦”彖辞中指出：“恒，久也……天地之道恒久而不已也”，“圣人久于其道而天下化成”。这就是说练气功导引不能三天打鱼，两天晒网，一定要持之以恒，才能有效。

尚其变。《周易》指出事物都是发展变化的，所以有人认为一部《周易》讲的就是“变化”。正如系辞说：“以动者尚其变”，“动则观其变”，“爻者，言乎变者也”。事物之所以变化，《周易》认为是刚柔、动静、阴阳等两个相反相成的势力“相推”、“相摩”、“相荡”的结果。如系辞说：“刚柔相摩，八卦相荡”“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉”“刚柔相推，而变在其中矣”。人的生长壮老已，也是阴阳相摩，刚柔相推的结果。“大壮卦”象曰：“大壮，大者壮也，刚以动故壮。”但是“刚”又不能太过，太过就会走向反面，由壮变衰了。所以“节卦”说：“刚柔分而刚得中”，因而老子强调“柔”的作用。如《道德经》第七十六章说：“人之生也柔弱，其死也刚强”。第七十八章说：“天下莫弱于水，而攻坚者莫之能胜，其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚。”并认为“柔”能使人充满生机，甚至反老还童。所以老子在第十章说：“专气致柔，能

婴儿乎"。提示人们要防衰抗老，就要善于调节刚柔。荀子在《修身篇》也指出："治气养心之术，血气刚强，则柔之以调和"。《灵枢·本神篇》更明白地提出："故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视"。炼内丹气功的进火、退符就是调节刚柔的具体作法。

交则泰。《周易·泰传》说："泰，小往大来，吉亨，则天地交而万物通也，上下交而其志同也。内阳而外阴，内健而外顺……" 说明一个事物不能孤立存在，必须上下左右发生联系，才能顺利而健康地成长。人更是如此，要生存必须与自然界发生联系，人体的各脏器也要相互沟通，形成一个有机统一的整体。因此，上下相交，左右相通，升降出入，就是维持生命的重要活动方式。正如"泰传"所说："天地交泰，后以财成"。若不相交，则成"否"，"否"，"则天地不交，而万物不通也"。不通便形成《素问·六微旨大论》说的"出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏"。所以必须通过"交"，才能达到"泰"的目的。泰，通畅，安宁，太平，正常之意。如何才能"交"呢？一是做到"大有卦"彖辞中指出的"应乎天而时行"。老庄"顺乎自然"的养生观。《内经》"天人相应"的四时养生法，就可能肇端于此。二是人体内部要阴阳和调，水火既济。"既济卦"曰：坎上离下，既济。此即气功学的"心肾相交，水火既济"。肾居坎位，肾水上交于心；心居离宫，心火下交于肾。这样上下相交，水火既济，使全身阴阳平衡协调，以维持其正常的生理活动。后世道家的许多功法，都是据此理而来。《周易》反复强调："一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通"，"变则通，通则久"。说明人体的气机要开阖往来，

流通畅达，生命活动才能维持长久。《子华子》的“疏瀹”、《吕氏春秋》“达郁”的养生原则，就可能受了《周易》的影响。道家的“大、小周天”功法就是据此理而来。

此外，道家喜对自己编创的气功导引术，冠以“太极”之名，其依据都源于《周易》。《周易·系辞上》说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”“太极”是“理”的意思，《朱子语类》云：“总天地万物之理，便是太极”。太极是讲阴阳运动及其变化之理。太极拳正是依据此理论创造的。

伏羲八卦功法

伏羲八卦功法是后人根据《周易》对八卦的阐释而编制的。现仅据《气功》杂志所载，介绍“乾坤”功和“艮背”功两种。

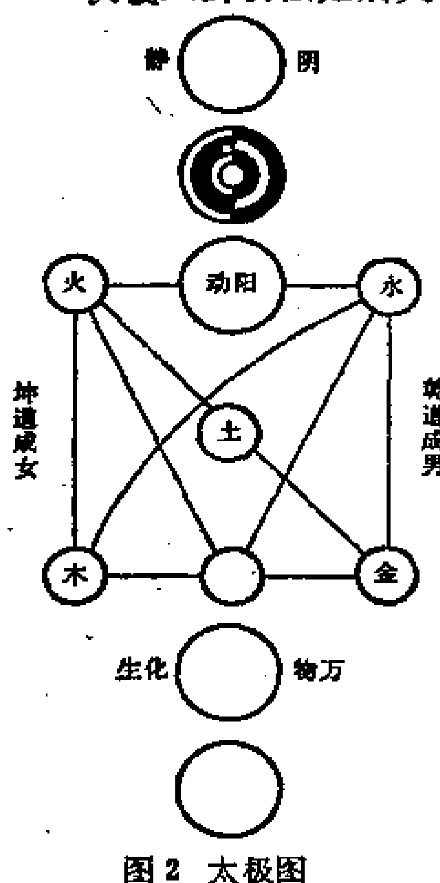


图 2　太极图

乾坤功

乾为首，坤为腹。首(脑)为性窍，腹(脐下丹田)为命窍。先天之时，性命未分，中心在脐，一团光明，命曰“太极”。既生之后，乾性坤命，判为两端，光明遂隐。太极含阴阳，又通称为“性”。性是神之体，神是性之用。练乾坤功，就是要使脑中的性与脐腹的命相交，性命合一，阴阳环抱，使后天返为先天，恢复先天太极的光明，从而使身心健康。

具体练法：取法于“鼎”卦

䷱，象曰："木上有火，鼎，君子以正位凝命"火为离目，此法是端身正坐，用目光去凝视（内视）脐区（下丹田），称为"眼视法"。坚持天天凝视脐区，久之，就可使头脑的性与脐腹的命结合为一，形成阴阳环抱而光明的"太极"，有似后世道家称为的"金丹"。方法虽然简单，只要坚持练，就能成功。正如《系辞上》所说："寂然不动，感而遂通。"

艮背功

艮背功，是根据《周易》"艮"卦䷳："艮其背，不获其身，行其庭，不见其人"的卦辞以及爻辞而编制的。王雷泉氏称此功为内视法的萌芽。他与前述乾坤功的内视法不同，乾坤功只内视脐区，而艮背功是从足趾到头顶，自下而上的内视路线：初六艮其趾→六二艮其腓→（腿肚）→九三艮其限（腰）→六四艮其身（上身）→六五艮其辅（面颊）→上九敦艮（头顶）。

"初六"、"六二"、"九三"、"上九"等是组成艮卦的爻名，此艮卦为重卦，共由六爻组成，阳爻称九，阴爻称六。由下而上，艮卦是由两个阴爻，一个阳爻，又两个阴爻，最上为一阳爻组成。第一个阴爻叫"初六"；第二个阴爻叫"六二"；第三为阳爻，故称"九三"；第四为阴爻，故称"六四"；第五也是阴爻，称作"六五"；最上为阳爻，故称"上九"。"初六艮其趾"，是《周易》的爻辞，即对此爻含义的解释。所以简言之，艮背功的内视法是先用意念注视自己的足趾，然后循行而上注视小腿→腰部→上身→面部→头顶。这条内视路线虽然简单，练功者可据此原则结合经络穴位，制定一条适合自己的路线。如可从足小趾端的至阴穴，沿足太阳膀胱经，经小腿正中的承山穴，绕臀部脊柱两侧的肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1.5寸），横入脊柱正中督脉的命门（与肾俞平行），注视命门后即内视脐区，沿胸腹正中的任脉而上，经胸部的膻中

穴(两乳间胸骨正中)上达面部经印堂(两眉间)入脑中泥丸。

原 文 选 摘

天尊地卑,乾坤定矣。卑高以陈,贵贱位矣。动静有常,刚柔断矣。方以类聚,物以群分,吉凶生矣。在天成象,在地成形,变化见矣。是故刚柔相摩,八卦相荡,鼓之以雷霆,润之以风雨,日月运行,一寒一暑。乾道成男,坤道成女。乾知大始,坤作成物。

易与天地准,故能弥纶天地之道。仰以观于天文,俯以察于地理,是故知幽明之故。原始反终,故知死生之说。精气为物,游魂为变,是故知鬼神之情状,与天地相似,故不违;知周乎万物而道济天下,故不过;旁行而不流,乐天知命,故不忧;安土敦乎仁,故能爱。范围天地之化而不过,曲成万物而不遗,通乎昼夜之道而知,故神无方而易无体。一阴一阳之谓道,继之者善也,成之者性也。仁者见之谓之仁,知者见之谓之知,百姓日用而不知,故君子之道鲜矣。

是故易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦,八卦定吉凶,吉凶生大业。是故法象莫大乎天地,变通莫大乎四时,悬象著明,莫大乎日月,……是故天生神物,圣人则之,天地变化,圣人效之,天垂象,见吉凶,圣人象之,河出图,洛出书,圣人则之。 (《周易·系辞上》)

古者包牺氏之王天下也,仰则观象于天,俯则观法于地,观鸟兽之文,与地之宜,近取诸身,远取诸物,于是始作八卦,以通神明之德,以类万物之情,作结绳而为网罟,以

佃以渔，盖取诸离。包牺氏没，神农氏作斲木为耜，揉木为耒，耒耨之利，以教天下，盖取诸益。日中为市，致天下之民聚，天下之货交，易而退，各得其所，盖取诸噬嗑。神农氏没，黄帝尧舜氏作，通其变，使民不倦，神而化之，使民宜之，易穷则变，变则通，通则久。（《周易·系辞下》）

昔者圣人之作易也，幽赞于神明而生蓍，参天两地而倚数，观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻，和顺于道德而理于义，穷理尽性以至于命。昔者圣人之作易也，将以顺性命之理，是以立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义，兼三才而两之，故易六画而成卦。分阴分阳，迭用柔刚，故易六位而成章。天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错，数往者顺，知来者逆，是故易逆数也。（《周易·说卦》）

赤松子吐纳导引术

赤松子，出生在云阳（湖南茶陵县西）山下。相传为炎帝神农氏时（约五千年前）掌气象的官——“雨师”。好导引服食，后辞去“雨师”之职，带着炎帝的小女儿入山学道，常云游蜀地，今四川松潘县有古赤松子观，据传系当年赤松子修道成仙之处。松潘县唐朝时取名松州，即因赤松子得名。昆仑山西王母的石室，是他常住之地。曾教过黄帝轩辕氏吐纳导引，又带领过黄帝的曾孙帝喾高辛氏访问住在梁州青城山（今四川灌县西南）一位法号为九天真王的“天皇”。这时的赤松子已经几百岁了，但看上去就好象四十许的人“颜如朝霞”。西汉刘向的《列仙传》有他的传记，北宋张君房编《云笈七签》载有“赤松子服气经”等。

他对气功导引有高深的造诣，如战国时屈原就有“闻赤松之清尘矣，愿承风乎遗则”的诗句，汉代的张良愿“从赤松子游”；隋代医学家巢元方也收载他治中风麻木的导引法。后人将他的气功导引术作过系统的总结，也有托他的名编写气功书的。现据《摄生纂录》介绍“赤松子导引法”、“赤松子坐引法”、“赤松子干浴法”、“赤松子摩耳法”、“赤松子摩面法”等。

赤松子导引法

其功法是：清旦未起，先啄齿十四次，闭目，握固，漱津，唾三咽气，寻闭息极，乃徐徐顿踵三还，上床叉手顿项上，左右自引拔不息，复三伸两足返手前。当早晚为之，能数尤善。

赤松子坐引法

其功法是：长跪，两手向前分开，五指向外为起式；次则两手叉腰，右手曳向后，左手叉于腹前；再次则左右手均曳向前，两手叉腰，伸两手著背；最后呈平坐势，以两膝相张，两足向外，两手叉腰而收功。若能常为此法，可令人耳目聪明，延年益寿，百病不生。

赤松子干浴法

其功法是：清旦初起，摩手令热以摩身体，从上至下，名干浴法。令人胜风寒、时热、头痛等疾病并皆除也。注意，摩身令遍，勿在大寒、大热、风燥、醉饱时作。

赤松子摩耳法

其功法是：清旦初起，以两手叉两耳，极上下之十四次，令人耳不聋。次缩鼻闭气，右手从头上引左耳十四次止；次复以左手从头上引右耳十四次，次引两鬓举之。令人血气流通，头不白。

赤松子摩面法

其功法是：清旦初起，摩手令热以摩面，从上而下十四次止。去邪气，令面有光。

广成子“至道”功

广成子，相传为轩辕黄帝时人，常隐居在崆峒山(今河南临汝县西南崆峒山广成宫)练功，是当时著名的气功家。轩辕黄帝曾向他请教至道功法。唐代大诗人李白曾在《古风》一诗中表示对广成子的追慕：“归来广成子，去入无穷门。”北宋文学家苏轼著有《广成子解》一书，对广成子至道功法作了阐释。而葛洪《神仙传》谓广成子即老子：“老子黄帝时为广成子，颛顼时为赤松子。”此说虽不足信，但广成子、赤松子、老子属于同一学派，则是可以认定的。

至道功功理


图 3 黄帝问道于广成子

广成子至道功的功理，如广成子在回答黄帝时的问所说：“我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。”可见至道功强身益寿的机理，在于通过“守一”(练静功)使调节人体生命活动的“中和”

之气得以保存，从而起到抗衰老的作用。正如唐代成玄英《道藏·南华真经注疏》中所说："保恬淡一心，处中和妙道，摄卫修身，虽有寿考之年，终无衰老之日。"

至道功功法

广成子至道功功法主要分两步：一是入静；二是"守一"。

入静时必须做到：无视无听，目无所见，耳无所闻，心无所知，即"闭女外"，排除一切外界对你的干扰。还要"慎女内"，保持心境恬淡，不为色欲所动，无劳女形，无摇女精，使形神合一，精气固守，完全达到高度入静的状态。

守一：意念集中，守住"窈冥之门"（丹田），使中和之气调节阴阳，体内阴阳平衡，身形自壮。炼功到了一定的程度，就有"窈窈冥冥"，"昏昏默默"，说不出那种浑身舒畅飘飘然如登仙界之感。

原文选摘

黄帝立为天子十九年，令行天下，闻广成子在于空同之山，故往见之，曰："我闻吾子达于至道，敢问至道之精。吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人，吾又欲官阴阳，以遂群生，为之奈何？"

广成子曰："而所欲问者，物之质也；而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光益以荒矣。而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道！"

黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，闲居三月，复往邀之。

广成子南首而卧，黄帝顺下风膝行而进，再拜稽首而问曰："闻夫子达于至道，敢问，治身奈何而可以长久？"广成子

蹶然而起，曰："善哉问乎！来！吾语女至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守女身，物将自壮。我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣。吾形未常衰。"

黄帝再拜稽首曰："广成子之谓天矣！"

广成子曰："来！吾语女。彼其物无穷，而人皆以为有终；彼其物无测，而人皆以为有极。得吾道者，上为皇而下为王；失吾道者，上见光而下为土。今夫百昌皆生于土而反于土，故余将去女，入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常。当我，缗乎！远我，昏乎！人其尽死，而我独存乎！"　　（《庄子·在宥》）

容成子"胎息"法

容成子，相传为黄帝时代人，曾为黄帝轩辕氏的大臣。据说他先在东海边一个岛上（今浙江省永嘉县东的华盖山，现有容成子修炼的遗迹）练功，后来跟随黄帝，发明了一种考察天文的仪器，叫"盖天"，又发明了"日晷"。黄帝访问广成子时就是由他和浮丘子、赤将子舆等陪同前往的。黄帝之所以要向广成子学习气功，也是受他的影响。因为他事先就将"胎息"之法教给了黄帝，黄帝想在此基础上提高一步，才去请教广成子的。

有人说容成子，善房中术，撰写了《容成阴道》一书，这本书是专讲男女性生活时练气功，采妇女的阴水，来补益自己的阳精，所以又名容成御女术。这本书一直流传到汉代，东汉班固在《汉书·艺文志》上就著录了《容成阴道》二十六卷。但一些学者认为，这是托名之作，并非容成子所著。惜这本书早已佚遗，难以查考了。

其实这里将介绍的容成子"胎息"法和"容成公静守谷神"法，也多是后人托名的。古人自愿放弃专利，将发明权归他人。笔者只好以书为据，人云亦云了。

容成"胎息"法

练功时间：每天从子时（半夜 11 点到 1 点，一般认为正

子时是0点)至巳时(上午9～11点)属于“生气”的时辰进行练功。从午时到亥时属于“死气”的时辰,要禁止练功。因为“子时一阳初生”,人体内的阳气随自然界阳气的生长而生长。此时练功有助于阳气的长养,阴邪浊气的消除。“午时一阴生”,阳气逐渐衰减,阴气逐趋隆盛,这种阴气,属于“死气”,对人的生机不利,故不宜在这几个时辰练功。

练功方法:初学之时先用鼻吸气,将空中的清气吸入肺里,暂不呼出,然后暗暗数着一二三四五的数字,一直数到一百二十,才从口中缓缓吐气。在吸气和呼气时,都不许自己耳朵听到出入气的声音,而且要使气吸入多,吐出少。开始是达不到这个数的,慢慢练,逐渐就可一口气数到一百二十了。在数到一百二十,又能保持呼吸平缓之后,还要进一步提高。其作法是,将一片鸿毛(鸭毛亦可),放在鼻口之间,呼出气来,鸿毛不动;吸气进去,鸿毛也一丝不动,才算练到了一定功夫。此时,数数便可从一百二十,逐渐增加到二三百以至上千。在表面看来同没呼吸一样,就如婴儿在母腹中自己并没呼吸,而仍然充满生机。所以称此功法为“胎息”法。

胎息功效:长期练此功法,练到一定程度就可出现特异功能。据当时黄帝身边的赤将子舆介绍说:这个功练成之后,不但可以却病延年,还有神异的效用:用练成的这股气去吹河中滚滚奔流的水,水就可以倒流;去嘘熊熊燃烧的火,火就可以熄灭;去吹张牙舞爪的虎狼,虎狼就伏地而不敢动;去嘘毒蛇,毒蛇就盘屈而不能行;在兵战之中,吹一口气,可使敌人手中的刀枪纷纷落地;有人病了,虽在千里之外,吹一口气,就能使之立刻全愈。

当然这种特异功能非朝夕可以练成,也非人人都能练

成。但要练到使自己强身健体，延年益寿，则是一般人都能达到的。

静守谷神法

明代周履靖《赤凤髓》载有“容成公静守谷神”法。这是一种动静结合的功法，其具体练法是：

端身静坐，咬牙闭气，两手掌心按于耳上，两手指轻弹头枕部三十六下，叩齿三十六下，称为“鸣天鼓”。主治头晕（包括高血压所致的头晕）。



图 4　容成公静守谷神

彭祖导引术

彭祖，本姓篯名铿，尧舜时代人，陆终之子。关于彭祖的生世，其说不一，似都有一定根据。《史记·楚世家》载："陆终生子六人，拆剖而产焉。……三曰彭祖。"《华阳国志·蜀志》记："彭祖家其彭蒙。"彭蒙，即今四川彭山县（在成都以南约50多公里）双江镇的仙女山。双江镇古称彭亡聚，又叫彭亡城。《元和志》说："彭亡城亦曰平无城，彭祖家于此而死，故曰彭亡。"后人在仙女山修有彭祖冢、彭祖祠。说明彭祖既便不是彭蒙人，但在彭蒙居住过、修炼过是可以肯定的。

关于彭祖的导引术和其他养生方法笔者在《百家话长寿》一书中已有介绍，这里着重介绍该书所无或不详者。

彭祖行气导引术

"常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其体面、九窍、五脏、四肢至于毛发，皆令具至，觉其气运行体中，故于鼻口中达十指末，寻即体和。" （葛洪《神仙传》）

意思是：每天天一亮就起床练功，直练到上午11点左

右。练功时正身端坐，先用双手按摩面部、双眼及自己能按摩到的身体其他部位。然后舌舐口腔上腭及唇，刺激唾液分泌，同时用鼻缓缓吸之，并将气闭住，待唾液满口时，将唾液咽下，用气将唾液送入腹中丹田。如此连作数十遍。练到一定程度时，便可练高一级的功夫，即鼻吸气后闭气，此气不从口吐出，而以意领气，使气循于头面眼耳，内入五脏，外达四肢皮毛，行遍全身后，气从十指尖出去。自己或可感觉到气流在体内运行的情况。

若觉身疲倦或某处有病，即如上练功，使气直攻病所，将病邪从体内祛逐出去，身体即感舒适。

彭祖明目导引术

据清咸丰年间田绵淮《援生四书》所收载的“彭祖明目法”介绍，其功法是：

一、平地坐定，以两手反背，伸左胫，右膝压左腿上，行五息引肺（鼻吸气入肺），去风（意念气将眼目的风邪从十指尖祛出）。如此连作五次。

二、鸡鸣时以两手擦热，熨两目数度，以指拭目左右。此法养目，除目疾，增强视力。

彭祖防治腰腿痛术

明代道家周履靖《赤凤髓》收载有“辘轳观井”（见图5）导引法，即彭祖防治腰腿痛的功法，具体作法



图5 辘轳观井

是：

自然站立，两脚分开与肩平宽；两手握拳，弯腰如鞠躬，两膝伸直，两拳尽量触地；然后慢慢起身，两手亦随之慢慢举过头顶；整个过程要闭口，两拳过顶时，鼻孔微微呼气三四口。

如此坚持每天反复练习，可以防治中老年人的腰腿痛。但患有高血压的老人不宜练此功。

王乔食气导引术

王乔，武阳(今四川省彭山县东)人。《淮南子·齐俗训》说他曾为“柏人令，得道而仙”。今彭山县北平山乃王乔得道成仙处,“山上有池，纵广二百步，中有草芝神药”(北周宇文邕《无上秘要》)。汉时还建有王乔祠。

另有一说，王乔乃周灵王(公元前571～前545年)太子，名晋，字子晋、子乔。喜吹笙作凤鸣，游伊洛，被道人浮丘公接往嵩山修道。三十余年后，家人见王乔在缑氏山巅乘白鹤升天而去。

尽管对王乔的说法不一，但他们都善于气功导引。屈原就曾向王乔学习“食六气”功。

王乔功功理

王乔与赤松子都属于“吐纳导引”派，《淮南子·齐俗训》曾说：“今夫王乔、赤松子，吹呴呼吸，吐故纳新，遗形去智，抱朴反真，以游玄眇，上通天云。今欲学其道，不得养气处神，而仿其一吐一吸，时诎时伸，其不能乘云升假亦明矣。”说明王乔、赤松子功法的真髓是注重“养气处神”，即强调“气”和“神”的修炼，而不在于炼功的形式。由于王乔练功善“养气处神”而获高寿，所以三国时曹魏著名学者嵇康在《养

生论》中写道，善养生者“外物以累心不存，神气以醇泊独著，旷然无忧患，寂然无思虑，……庶可与羡门比寿，王乔争年”。

战国时大诗人屈原对王乔“食六气”的功法有淋漓致尽的描述，后人又托名王乔，介绍了许多具体功法，如“王子乔内气法”，“王子乔胎息法”，“王子乔导引法”等。

王乔“食六气”功法

屈原《楚辞·远游》将王乔“食六气”功法及体会作了这样的记述：



图6　王子晋吹笙

轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而娱戏！食六气而饮沆瀣兮，漱正阳兮含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而壹息。见王子而宿之兮，审壹气之和德。曰：“道可受兮，而不可传；其小无内兮，其大无垠；毋滑而魂兮，彼将自然；壹气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶类以成兮，此德之门。”

据朱熹《集注》，王乔的“食六气”功法是：春天在太阳未升起时，面向东方，望着朝霞，吸入霞光之气；夏天正午之时，面向南方，吸入正阳之气；秋天日没之时，面向西方，吸入晚霞之气；冬天夜半子

时，拥被而坐，吸入阴中含阳之气。平时练吸入天之玄气(清氧气)，地之黄气(含水谷之气)。

现代研究，食气是有科学道理的，不仅能吸入人体必需的氧气，而且能吸入空气中78.07%的氮。氮是蛋白质的主要成分，人体胃中的固氮菌能把空气中的氮固定下来，使氮气变成硝酸盐，然后再形成蛋白质。蛋白质是生命的物质基础。所以，不少练“食气”功者，可以“绝谷”，而且寿命长。

王子乔纳气法

据《古仙导引按摩法》载：枕当高四寸，足相去各五寸半，去身各三寸。解衣披发，正偃卧。勿有所念，定意。乃以鼻徐纳气，以口出之。各致其脏，所竟而复始。欲休，先极之而止，勿强长息，久习乃自长矣。气之往来，勿令见闻，鼻无知微，而专之长。遂推之伏兔，股胻，以省为贵。若存若忘，为之百动，腹鸣气有外声，足则温。功可延年益气，预防疾病，除百病。

大意是，练“内气”功，要以鼻吸气，以口呼气，逐渐练至呼吸微细而长，自己听不到呼吸之声。并意想到所吸入之气温养内脏，并循大腿小腿而至足心。以听到腹内肠鸣和觉双足温暖为度。

王子乔胎息诀

据《性命圭旨全书》载，“奉道之士，须审子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户。定心不动，谓之曰禅。神通万变，谓之曰灵。智周万事，谓之曰慧。道元和气，谓之曰修。真气归元，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同气，谓之曰了。有志于道者，知此根源，依法修行，自可入于长生大道

矣。"

意思是：每天在子(半夜11～1点)、午(上午11～1点)、卯(凌晨5～7点)、酉(午后3～5点)时坚持练功，练功时要宁心静志，气息和畅，坚定信念。重点练"龙虎相交"的内丹(具体练法详《钟离权"三成丹法"》)。



老子“赤子”功

老子姓李名耳，字李聃，春秋末期，楚国苦县（今河南鹿邑东）人，道家学派的开创者。他之前虽然有被后世称为道家的赤松子、广成子、彭祖、容成子、王子乔等，但因那时的道家没有系统的理论，没形成学派。老子始将他们的实践上升为理论，著有《道德经》一部，自此道家学说产生，并逐渐形成一个学派。后来又被道教奉为经典，老子便被抬上开山祖师的宝座，而被称为李老君。

《道德经》讲了许多气功理论，提出了“赤子”、“婴儿”之说。要求人们通过练气功，保持其象“赤子”、“婴儿”那样朝气蓬勃的旺盛生机，使衰老的状态“复归于婴儿”、赤子，即所谓“返老还童”。他所说的“赤子”、“婴儿”实质上是指具有强大生命力的“真气”。练气功就是练“真气”。真气随年龄的增加而逐渐衰少，逐渐失去活力，赤子婴儿时期是真气旺盛的最佳状态。老子气功试图使人回复到这种状态，所以我们将老子气功，称为老子赤子功。

鉴于《百家话长寿》一书中对老子气功及其养生理论作过介绍，这里仅对老子赤子功作原则提示，并据后人收集的老君功法作一简介。

老子赤子功功法

老子赤子功属于静气功，功法虽然简单，但难以达到入静的上乘境界。

现在气功"意守"入静的生理基础，已得到证实。上海市气功研究所通过实验研究，找到了能够代表人脑思维活动复杂性的客观指标。他们先让气功师静坐在椅子上，安置上头皮电极，并记录下他的脑电信号十分钟。然后气功师练功，再分别记录下他的功中和功后脑电信号十分钟，再将信号用脑电图放大，送入电子计算机，经过最新的"混沌理论"计算后，发现气功师在发功前后脑电片段的阶数变化，存在着一种涨落。发功后，脑电吸引维数值，与深度麻醉相似。这意味着气功入静后，达到"排除杂念"(据《文汇报》1988年9月21日)的效果。这说明气功"入静"、"意守"是有其生理基础的，测定脑电信号，是反映这一生理变化的客观指标。

练老子"赤子"功，重在入静，其要点：

一是"道法自然"。练功时，要求要顺其自然，不强求，不做作，全身自然放松。

二是"无为而无不为"。练功时要做到"无为"什么都不干，心理上要"见素抱朴，少私寡欲"，即排除一切杂念；行为上要视而不见，听而不闻。练功时"无为"，是为了成功后"无所不为"，即练究了功夫，能提高智力和工作能力，什么事都能干好。

三是"致虚极，守静笃"。练功时要高度入静，虚怀若谷，集中意念，意守"玄牝之门"(即丹田)。这是老子功法的核心点。

四是"专气致柔"。练功时要调匀呼吸，使自己呼吸柔

和、均匀、细长。

五是"恒德不离，复归于婴儿"。坚持练功，持之以恒，就会使"真气"回复到婴儿时期那样旺盛，那样朝气蓬勃，那样纯朴浑厚，即所谓"含德之厚，比于赤子"。

如此，就达到了练老子赤子功的目的。若练到上乘，也会出现特异功能，如《道德经》上说的"毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏"；"陆行不遇兕（犀牛）虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃"。

老君胎息法

据宋·张君房《云笈七签·内丹》载："老君曰：人之不死，在于胎息矣。夜半时，日中前，自舒展脚手，拗脚咳嗽。长出气三两度即坐，握固摄心脐下。意想影人长三、二寸，以息长吸，引来入口中，即闭，闭定勿咽，亦勿令出口。即于脐下合气作小点子，下之米大，如下数已尽，却还吸如前。初可数得三十二点子，渐可数百。若能至数千点子，此小胎息，为长生却老之数。"

此所谓"握固"，即四指握住拇指的姿势。"摄心脐下"，即意守丹田。"拗脚咳嗽"，即双足趾朝上，咳嗽一声，以清除喉间的浊痰，保持气道通畅。"于脐下合气作小点子"，即意念回到脐下丹田，同时默数数字，如一粒粒的数米，数到气再也闭不住时（下数已尽），又如前呼吸。

老君调气法

据明《正统道藏·洞神部》第569册《太上老君养生诀》载：取仰卧式，低枕，舒展双脚，双手握固，去身四五寸。两脚亦去四五寸。鼻微微引太阳气从鼻入，以意送此气通遍

身体。即闭气至极，然后细细从口吐之，勿令耳闻吐气之声。夜半后二十四调之，鸡鸣时十八，平旦十二，日出十二，多调更佳。

所谓"二十四调之"，即以一息(一呼一吸)算一次，连作二十四次。

老君守一法

据《太清服气口诀》载："夜半元气始生时，舌掠齿上下，舐唇，以鼻纳气，口咽之三九止。则生气通流于百脉。"

此功法有"除五脏疾，延年益寿"之功效。所谓"口咽之三九止"是指吞下口中唾液，一口分三次咽下，三口则是九次。

老君导引法

据《太上老君养生诀》载："每旦，面向午，展两手于膝上，徐徐按捺两节。口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新。闭气良久，徐徐吐之，仍以手左右前后拓。取气时，意想太和元气，下入毛际，流于五脏四肢，皆受其润。如山之纳云，如地之受泽。若气通便觉腹中汩汩转动。久则身体润，面有光泽，耳目聪明，纳食有味，气力倍增，去诸疾。

所谓"面向午"，即面向南，一说面向东。"毛际"，指阴阜上阴毛与腹部皮肤的交界处，此则指下丹田。

原文选摘

谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。　　　　(《老子》第六章)

载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖，能为雌乎？

明白四达，能无为乎？生之、畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰。是谓玄德。（《老子》第十章）

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎令人心发狂；难得之货令人行妨。是以，圣人为腹不为目。故去彼取此。（《老子》第十二章）

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是曰复命，复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，——凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天。天乃道，道乃久，殁身不殆。（《老子》第十六章）

见素抱朴，少私寡欲。（《老子》第十九章）

知其雄，守其雌，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。（《老子》第二十八章）

昔之得一者——天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生……（《老子》第三十九章）

道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。（《老子》第四十二章）

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而朘作，精之至也。终日号而不嗄，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

（《老子》第五十五章）

张陵“想尔”功

张陵(公元34～156年),又名张道陵,东汉沛国丰(今江苏丰县)人,曾任江州令。顺帝时(公元126～144年)率弟子前往四川鹤鸣山(今大邑县北约12公里处)修道,创建“五斗米道”。鹤鸣山成了道教发源地。用符水咒法为人治病,广收教徒。凡入教者,都要交五斗米。张陵的“五斗米道”奉老子为教主,以《道德经》教化民众;又著《老子想尔注》发挥老子学说,普及静气功。后去江西龙虎山(今江西省贵溪县西南)修道。其子张衡,其孙张鲁三代传道不息。道教中人称张陵为“天师”,张衡为“系师”,张鲁为“嗣师”。五斗米道又叫“天师道”,是我国早期道教的一大流派。现在位于都江堰市的青城山就有“天师洞”,并塑有张陵象,此处也是当年张陵修道传道的地方。东汉末年,张鲁在汉中还建立了正政教合一的政权。

由于道教是以神仙学说为中心,性命双修为手段,追求长生不老为宗旨。因此十分重视气功导引的研究。道家虽不一定入了道教,但其哲学思想和气功导引方面,有许多共同之处。道教中的名流,则多是道家人物。张陵《老子想尔注》所载气功的功理、功法,可以说是对先秦道家特别是老子学说的发挥和发展。现将《老子想尔注》的功理和功法作一简介。

张陵“想尔”功功理

《老子想尔注》所言的气功，为有别于其他气功，我们姑且称之为张陵“想尔”功。《老子想尔注》是一部早期道教经典。现存抄本为敦煌千佛洞石室传存下来的，为六朝人手笔（见图7）。

《想尔注》从宗教角度，将老子的“道”神化，为其长生不老提供神学依据。摒弃其神学成分，撷取其关于气功的论述，对养生保健是有益的。

想尔功的功理在于“积精成神，神成仙寿”。指出了精是生命的物质基础，神是生命活动的集中表现，积精可以成神，神成才能长寿。所以《想尔注》说：“古仙士实精以生，今人失精以死。”因而反复强调，若欲长生，必须“宝精”，“结精为神，欲令神不死，当结精自守。”宝精守精的主要方法，是要注意房中卫生之术，“实髓爱精”，“还精补脑”。所以有人指出，“实髓重精，仙家之奥旨”。想尔功中的“还精补脑”术就是基于上述功理。

“想尔”功功法

“想尔”功的具体功法，大致有如下步骤：

1. “真思志道，学知清静”。首先要求立志学功，只有坚定志向，练功时才有信心、决心和恒心。还要明晓“清静”的道理：“清静大要，道微所乐，天地湛然，则云起露吐，万物滋润”，“清静而睹众微，内自清明，不欲于俗”，所以第一步要求练入静功夫，达到高度入静时，静极生动，动则气血流畅，真气在体内运行的情况都能感知出来。

2. 师授晨暮，清静大要。有志修练，又懂得入静的意

图7 《老子想尔注》复制件

义，就要选择清静的时晨练功。在早晨大地清爽，阳气上升和晚上万籁寂静之时练功，能收到抑制大脑皮层活动，达到清虚益脑的效果。

3．为气致柔，法儿小时。入静之后，要求呼吸匀、细、深、长，绵绵若存，如象胎儿那样进行“胎息”。

4．弱其恶志，气归髓满。调匀呼吸，气沉丹田时，要排除邪念，遏制淫欲，结精自守，防精走泄。意念气归丹田，入督脉，周流脑海，以补益脑髓，生智生慧。

5．积精成神，神成仙寿。练好上述功夫，还要注意房中卫生之术：“阴阳之道（性生活），以若结精为生。年已知命（50岁），当名自止。年少之时，虽有，当闭省之。”即要以精为宝，节制性生活，积结精气以养神、补脑，神旺脑健，就能聪慧长寿。

积精成神，尚有“炼气化精”，“炼精化神”，“炼神生明”的过程，但《想尔注》未作具体介绍，后来的道家创造了具体炼法，欲知其详，可参阅以后各家的功法。

原 文 选 摘

玄牝门，天地根，绵绵若存，用之不勤。注曰：阴孔为门，死生之官也，最要，故名根，男茎亦名根。……阴阳之道，以若结精为生。年以知命，当名自止。年少之时，虽有，当闭省之。绵绵者微也，从其微少，若少年则长存矣。今此乃为大害，道造之何？道重继祠，种类不绝，欲令合精产生，故教之。年少，微省，不绝，不教之勤力也。勤力之计出愚人之心耳，岂可怨道乎。……用此道，应得仙寿，男女之事，不可勤也。（《想尔注》第六章）

谷神不死，是谓玄牝。注曰：谷者欲也，精结为神，欲

令神不死，当结精自守。牝者地也，体性安，女像之，故不掔。男欲结精，心当像地似女，勿为事先。

（《想尔注》第六章）

故贵以身于天下。注曰：……人但当保身，不当爱身，何谓也？奉道诫，积善成功，积精成神，神成仙寿，以此为身宝矣。（《想尔注》第十三章）

恶者，伐身之斧也，圣人法道不为恶，故不伐身，常全其功也。（《想尔注》第二十二章）

道人当自重精神，清净为本。（《想尔注》第二十六章）

身为精车，精落故当载营之，神成气来，载营人身，欲全此功无离一，……守诫不违，即为守一矣；不行其诫，即为失一也。（《想尔注》第十章）

没身不殆。注曰：太阴道积，炼形之宫也，世有不可处，贤者避去，托死过太阴中，而复一边生像，殁而不殆也。

（《想尔注》第十六章）

腹者，道囊，气常欲实，心为凶恶，道去囊空；……虚去心中凶恶，道来归之，腹则实矣。（《想尔注》第三章）

其中有信。注曰：今人但结精，便可得生乎？不也，要诸行当备。……夫欲实精，百行当修，万善当著，调和五行，喜怒悉去，……精乃守之……心应规，制万事，故号明堂三道，布阳邪阴害，以中正度道气，精并喻像池水，身如池堤封，善行为水源，若斯三备，池乃全坚。心不专善，无堤封，水必去，池为空坑也。（《想尔注》第二十二章）

张角"守一"功

张角(?～184年)，东汉巨鹿(今河北平乡)人，汉灵帝时与其弟张梁创立"黄巾太平道"，张角为首领，自封天公将军。奉《太平经》为经典。用《太平经》的"守一"功法及符水咒语为人治病，广得民众信任。当时朝庭腐败，灾害频仍，瘟疫流行，民不聊生。张角借此发展道徒达十万之众，于公元184年发动了历史上著名的黄巾起义。《太平经》的"守一"等气功，自此在民间广为流传。本文着重介绍"守一"功。

"守一"功功理

《太平经》据考它的前身《包元太平经》成书于西汉成帝时(公元前32～前7年)，后可能经张角等的补充发挥而为道教的经典。原书170卷，明《正统道藏》只收录残存的57卷。唐人节录了《太平经钞》十卷和《太平经圣君秘旨》一卷。今香港学者王明著《太平经合校》，始见原貌大端。《太平经》和《想尔注》都是早期道教奉行的经典，都把老子的"道"本体改为"一"。"一"是什么呢？《太平经》解释说："天地开辟贵本根，乃气之元也。……夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也"，"一者生之道也，一者元气所起也，一者天之纲纪也"，"一者，其元气纯纯之时也"。说明"一"就是

元气，就是最基本的物质。《太平经》认为天地人财整个宇宙都是元气形成的。如说："元气恍惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴而成地，名为二也，因为上天下地，阴阳合施生人，名为三也；三统共生，长养万物名为财"。可见所谓"一"，乃宇宙之本，万物之根，生命之源，即"元气"。在人又称为"真气"。所以"守一"功，在于炼人体内的"真元之气"以保长生。因为"人有气则有神，气绝则神亡"，通过守一炼气，就可养神，神不离形，就会不病不老。所以《太平经》进一步指出，"一者，心也，意也，志也，念此一身中之神也"，"夫神明精气者，随意念而行，不离身形，神明常在，则不病不老"，故有人认为，守一之法，就是一种通过返观内省以达到调和形神的内修功夫。

"守一"功功法

练"守一"功者，须去名利之心，行仁孝之道。

练功时，首先应选择一个安静清洁的环境，"宜重墙厚壁，不闻喧哗之音"；其次，要求专心致志，排除一切烦恼，消除一切杂念，要"不喜不怒"，"无致巧意"，"内常专神"。

练功姿势，要求自然、舒适，或端坐(双盘坐或跪坐任择)，或卧床(平卧床上)均可。

意念，可内视全身，意想"身中照白，上下若玉，无有暇也"；或存念身中某一部位如头顶，如脐腹，如心窝，如手足心等；或返观内视某一脏器，如春天练功，内视自己青色的肝脏。夏天，内视自己的赤色的心脏。秋天，内视自己白色的肺脏。冬天，内视自己黑色的肾脏。……好象有十个一尺高的儿童，穿着与所内视脏器一样颜色的衣服，在保养着五脏；或将五脏的画象悬挂室内，练功时意想着画象帮助自己

的脏气恢复正常，或意想自己所喜爱的自然景色，等等。

此外，尚有“守一”治病法，名曰“还神法”，即在不同的季节，意想到相应的“天使”前来治病，其病即可治愈。美国现在流行的“想象疗法”即与之相似。如：

在立冬到立春这段太阴之气盛的时间，练功时意想到穿着黑衣的天使前来，帮助元气驱逐病邪，并能“令人耳目聪明”。这叫做“还肾神法”。

在立春至立夏这段少阳之气主事的时间，练功时，意想到穿着青衣的天使前来帮助肝气驱逐病魔，可“令人病消”。这叫做“还肝神法”。

在立夏和夏至这天，太阳之气盛，练功时意想到红衣天使带着“中和之气”前来驱除体内病邪，“可愈百病”。这叫“还心神法”。

在夏季六月（农历），练功时，意想到黄衣天使带来甘泉濡养脾胃，“思之令人口生甘”，连续存思十八日，此为“还脾神法”。

在立秋至立冬，金气盛，意想到白衣天使，连续四十五至九十天，“可除病，得其意，令骨强老寿”。此为“还肺神法”。

立冬这天，意想到黑衣天使，可“令人志达耳聪，守之四十五至九十日，百病除。”

以上“还神法”，《太平经》认为“内可治身，外可治邪”，即有病治病，无病强身。

《太平经》所载“守一”的具体功法“凡三百首”，难一一尽述，兼之附以宗教的神秘色彩，还有待揭示其实质，所以这里只介绍其大端。

据《太平经》载，“守一”功练到纯熟的程度，就会目“似电

光，洞照天地上下，人身内外”；还会达到美妙的境界：“身为安着席，若居温蒸中，……每屈伸者益快意，心中忻忻，……口中生甘”。

原 文 选 摘

人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。

守一之法，始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。

夫欲守一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可睹。

守一之法，无致巧意，一乃自效。

守一之法，当念本无形，凑液相合，一乃从生，去老反稚，可得长生。

守一之法，密思其要，周而复始，无端无徼，面目有光明，精神洞晓。

守一之法，内常专神，爱之如赤子，百祸如何敢干。

瞑目还自视，正白彬彬。若且向旦时，身为安着席。若居温蒸中，于此时筋骨不欲见动，口不欲言语。每屈伸者益快意。心中忻忻，有混润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也。

守一之法，皆从渐起；守之积久，其一百日至。

夫欲守一，乃与神通；安卧无为，反求腹中；卧在山西，反知山东。

守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。内使常乐，三尸已落。

守一之法，有三百六十六数。数有一精，精有一神。守

一成功，此神可睹。

故人能清静，抱精神，思虑不失，即凶邪不得入矣。其真神在内，使人常喜，欣欣然不欲贪财宝，辨讼争，竞功名，久久自能见神。神长二尺五寸，随五行五脏服饰。君仁者道兴，君柔者德生。中心少有邪意，远方为之乱，神气周流，急于雷电，急还神明，以自照内，故病自愈而人自治。故人生百二十上寿，八十中寿，六十下寿，过此皆夭折。此盖神游于外，病攻其内也。

以丹为字……随病所居而思之，名为还精养形。

使空室内傍无人，画象随其脏色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之，上有脏象，下有十乡，卧即念以近悬象，思之不止，五脏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。

瞑目还观形容，容象若居镜中，若窥清水之影也。

夫神生于内：春，青童子十；夏，赤童子十；秋，白童子十；冬，黑童子十；四季，黄童子十二。此男子藏神也，女神亦如此数。男思男，女思女，皆以一尺为法。

少阳有气，与肝共位，甲乙寅卯、青色相类，万物之精，前后杂出，仁恩心著，勇士将发。念之睹此字，光若日之始出，百病除愈，增年三倍；太阳盛气，与心相类，丙丁之家，巳午养位。睹之，百邪除去，身日以正。宜意柔明，大不可强求，见字而寿，光若日中之明；中和之气，与脾相连，四出季乡，乃返还戊已，中居辰戌，丑未为根。举顺之而思其意，还以治其病，精若黄龙。而见此字，其病消亡；……少阴之旬，与师精并，灵扇出气，位属庚辛，申酉义诛，猾邪盗贼不起，邪不得害人，肾盛之气，增年百倍。

元气无为者，念其身也，无一为也，但思其身洞白，若

委气而无形，常以是为法。

为虚无自然者，守形洞虚自然，无有奇也；身中照白，上下若玉，无有瑕也。

为数度者，积精还自视也，数头发下至足五指，分别形容外内，莫不毕数。知其意，当常以是为念，不失铢分。

无为者，无不为也，乃与道连；出婴儿前，入无间也。到于太初，乃反还也；天地初起，阴阳源也；入无为之术，身可完也。　　　　（《太平经合校》）

魏伯阳“炼丹”法

魏伯阳，名翱，号云牙子，东汉会稽上虞（今浙江上虞县丰惠镇）人。本高门之子，性好道术，曾游长白山，遇一道行高深的真人（有认为是阴长生，阴氏与魏同时代人，曾师事马鸣生入青城山炼丹，得《太清神丹经》），传授炼丹秘诀。回家后又潜心研究周易、黄老、炉火诸学说，结合自已炼丹的体会，于公元126～167年写成《周易参同契》一书。该书以《周易》为理论基础，以炉火作比喻，创建了一个独特的炼内丹气功的理论体系。被后世称为“万古丹经王”。



图 8　魏伯阳谈道

丹道理论基础

魏伯阳的炼丹主要讲的是炼内丹气功，《周易》、“黄老”、“炉火”是他炼丹的理论基础。以《周易》伏羲八卦所形成的宇宙轮廓（乾南、坤北、离东、坎西、震东北、巽西南、艮西

北、兑东南)来比拟人体这个小宇宙。自然界这个大宇宙阴阳的变化，水火的升降，与人体阴阳气血的变化是同步的，即黄老学说中的“天人相应”观。八卦的要旨是乾坤两卦为纲纪，乾天在上为阳，坤地在下为阴，一阴一阳的变化，导致宇宙万事万物的变化。即乾坤两卦的变化，可带动其余各卦的变化，如车轴带动车轮转动一样，调节着整个宇宙的生态平衡。在人体也是一样，阴阳气血的变化，调节着人体的生理平衡。内丹气功也就在于通过炼丹，调节人体阴阳平衡，从而确保整个生命活动正常进行，达到道家追求的长生久视之目的。所以魏伯阳《周易参同契》(以下简称《参同契》)中一开始就说：“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运毂正轴。牝牡四卦，以为橐籥”。天地间阴阳相交产生万物，并产生了万物之灵的人。同样，人体内阴阳相交可结成“丹”，这个“丹”与用炉鼎炼成的金丹相似。体内炼成了这种“丹”，人就能与天同寿。

基于上述认识，魏氏将乾坤作炉鼎(头顶上为乾为鼎，腹部丹田在下为坤为炉)，坎离作药物(坎水代表元精，离火代表元神)其余四卦比作炼金丹用的风箱鼓风(相当于练功调息，又犹如炼金丹掌握的火候)冶炼。如此在元气的烹炼下，元精、元神凝聚互结而成“圣胎”，再经反复温养烹炼，便结成内丹。

魏伯阳还根据“天人相应”的观点，以《周易》八卦为基础，采用“纳甲法”确定练功的方位；用“纳支法”确定练功的时间；并根据八卦演变的六十四卦，结合月的盈亏，确定所用“火候”的量度，以及反映真气在体内所出现的能量流和运行的轨迹。

“纳甲法”，是将甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、

癸"十干"引入八卦，根据月亮的盈亏圆缺，晦、朔、弦、望比拟卦体。即乾纳甲、壬，坤纳乙、癸，震纳庚，巽纳辛，坎纳戊，离纳己，艮纳丙，兑纳丁。魏氏将一月30天作为一周，分为六节，每节五天。六节分属六卦：震一、兑二、乾三、巽四、艮五、坤六。各节的时位，以各节当中一天为准。如第一节(初一至初五)当中一天是初三，这天一弯眉月于黄昏时出现在西方，形如震卦☳的仰盂，所以《参同契》说："三日出为爽，震受庚西方"。练功时宜面向西方，调息时根据震卦只有一阳，月牙儿亮度又小的情况，吸气要长，呼气要短，以增强火候，称为"进阳火"，好象炼外丹时火力不足，要加大鼓风一样。第二节(初六至初十)当中一天是初八，黄昏时月亮出现在南方丁位，其形状由月牙转为半圆(上弦)，好象兑卦☱上缺一样。练功时宜向南，行均匀的呼吸，即所谓调匀火候。十五日，月出东方甲位，月亮正圆(望)，好象乾卦☰，三阳会聚，亮度最大，表示人体元阳盛满。十五这天，早晨月未西沉而日已东出；晚上日未落山而月已露面，日月同时悬挂天上，形成"日月气双明"的景况。练功时宜面向东方，呼吸宜细微柔和。十六日以后，月亮转为下弦，亮度由强变弱，十八日，月形如巽卦☴下缺一样。练功面向西，此时"进阳火"转为"退阴符"，调息应吸短呼长，以补元阴。第五节当中一天，二十三日，月亮变成艮卦☶的复碗形，练功宜面向南方。第六节二十六至三十日，月面全黑(晦)，不见一丝光亮，形如坤卦☷，一派纯阴之气。练功宜面向东，吸短呼长，保持体内之元阴盛满。

如此一周，以月亮为中心三十天结束，再从第一节周而复始。现在研究证实，月亮对地球的影响，胜过太阳。可见运用"纳甲法"指导练功颇有科学道理。

魏伯阳还将《周易》十二辟卦（表示一日十二时辰或一年十二月阴阳消长规律的十二卦）来揭示炼丹时火候量变的规律：从代表一阳初生的复卦开始，到阳气全盛的乾卦，表示阳长阴消的过程，即炼丹时“进阳火”的过程，要求呼吸要吸长呼短，以增强火候。其火候的“量”，就可参阅卦象阳爻（—）的多少来定，如复卦䷗→临卦䷒→泰卦䷊→壮卦䷡→夬卦䷪→乾卦䷀。

到了阳气全盛之时，要防止亢阳为患，此时当“退阴符”，以阴养阳，使阴阳符合协调。从姤卦一阴来复开始，到坤卦元阴满盛。“退阴符”要求吸短呼长，以养阴气，其火候量的掌握，可参卦象中阴爻（--）的多少而定，如姤卦䷫→遁卦䷠→否卦䷋→观卦䷓→剥卦䷖→坤卦䷁。

须说明的是，泰卦（䷊）表示阴阳平衡，人体生理活动处于最佳状态，此时调息要求呼吸相等，微细柔和，以保持这种最佳状态。

否卦（䷋）是阴阳颠倒，上下不交，水火不济，气机阻塞之象，练功时要求引导阳气下降，阴气上升，使水火既济，恢复泰卦最佳状态。魏伯阳据此提出坎离交媾之法。

《参同契》还运用“六虚说”、“卦气说”阐述其精深的功理，从而建立起自己独特的内丹理论体系，开创了后世内丹气功的先河。道家气功后来虽然分了许多派别，但都把《参同契》奉为经典。如宋代内丹派大师张伯端就尊魏伯阳为祖师，曾说：“叔通受学魏伯阳，留为万古丹经王”。元代融贯南北二宗的陈致虚也说：“端有长生不死方，常人缘德岂承当，铅银砂汞分斤两，德厚恩深魏伯阳”。当今学者王明更将《参同契》的历史地位及其影响作了中肯的评价：“自汉而唐而宋，论炼丹者，代不乏人，溯流寻源，大要如尔：魏伯阳导

其源，钟吕衍其流，刘（海蟾）张（伯端）薛（道光）陈（泥丸）扬其波，由外丹而内丹，流变滋多，《参同契》洵千古丹经之祖也。”

炼丹功法

《参同契》炼内丹的功法比较高深，练好此功既要精通《周易》，还要懂得古代天文、地理、历律以及冶炼外丹和五行、心理等知识，正如该书所说：“上观河图文，下察地形流，中稽于人心，参合考三才。动则循卦节，静则因彖辞，乾坤用施行，天下然后治。”加上魏伯阳遵道教“天机不可泄”之诫，语多隐晦，所以历代注解《参同契》者有数十家之多，都是各根据自己的体会作了阐述。因此，这里只结合笔者体会介绍《参同契》最基本的“养己”功法。

“养己”，后世又称“炼己”，又叫“筑基”，是炼内丹的初步功夫。

练功时，首先要求，身心安静，排除杂念，思想上无所挂牵。端坐静室，面向的方位，按前述纳甲法，一般地说，每月初一至初五宜面向西方，初六至初十宜面向南方，十一至十五宜面向东方，十六至二十宜面向西方，二十一至二十五宜面向南方，二十六至三十日宜面向东方。然后口目闭合，耳无所闻。待完全进入静寂虚无境界时，即行内视返照（闭目暗视自己形体，使真气随呼吸缓慢地升降，按“纳甲法”并结合十二辟卦确定真气运行的轨迹和调节火候）：先意守“规中”（脐腹丹田），专心入静，静极生动，阴穷阳生，丹田温温，一阳之气来复，接着以意引气入尾闾（尾椎骨尖之穴位）沿着贯背脊之督脉上行，循复䷗→临䷒→泰䷊→大壮䷡→夬䷪→乾䷀之卦象调呼吸“进阳火”，至乾鼎脑中泥丸时，已炼成纯阳之

气(此纯阳须以阴护养才免亢盛为害)，此时再以意引气沿身前正中之任脉下行，并循姤䷫→遁䷠→否䷋→观䷓→剥䷖→坤䷁之卦象调呼吸"退阴符"，退至坤炉，元阴已盛满。此时从泥丸下来的纯阳(元气)，从离心降下的元神(心火、真汞、青龙)，以及从坎肾升起的元精(真铅、白虎)，都相交于脐下丹田，形成坎离相交，水火既济，龙虎合和，使机体处于最佳状态，即元精、元气、元神结成"圣胎"，亦谓"三家相见结婴儿"。此时固"守规中"(脐下丹田)，再意念日月星光之火候冶炼成"丹"，即所谓"温养子珠"。

当然，"丹"非一朝一夕可以炼成，但如此循环往复，坚持天天练功，日久自然成"丹"。所以《参同契》要求"修之不辍休"。练功到一定程度，自己会感觉到"庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰，从头流到足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中"，即练功时自己会感知能量流在体内畅通无阻的循行情况。还会使人"颜容浸以润，骨节亦坚强"，"颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆妪成姹女"。

若能"勤而行之，夙夜不休"，还可练出"跨火不焦，入水不濡"的特异功能。

炼"内丹"高度入静时，或丹成时，练功者会产生一种比夫妻性交时还舒适的快感。历代"内丹"家都有此体会，因而对气功产生的快感有各种各样的描述，如"杳杳冥冥"，"恍恍惚惚"，"馨香甘美"，"如醉如痴"，"绵绵如酥"犹入"天宫妙景"等等。为什么练气功，特别是炼"内丹"会出现"快感"呢？日本关西气功协会负责人津村乔氏在《快感潮流》一文(《津村乔气功文集》1987年第1期)中指出，气功使脑处于高度安静状态，大脑就会分泌出一种"快乐物质"——脑啡肽。脑啡肽与

海洛因具有相同的化学结构，但它的作用比海洛因强10～100倍。当注意力集中，达到高度入静时，脑啡肽的分泌增加，会产生一种很强的快感，有一种“超越自我”，好象进入“恬淡虚无”的极乐世界。炼内丹多能达到此境界。

原 文 选 摘

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运毂正轴。牝牡四卦，以为橐籥，覆冒阴阳之道。犹工御者，准绳墨，执衔辔，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纲纪。

三日出为爽，震庚受西方；八日兑受丁，上弦平如绳；十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明，蟾蜍视卦节，兔魄吐精光，七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明；艮直于丙南，下弦二十三；坤乙三十日，阳路丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙。

内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。

无平不陂，道之自然，变易更盛，消息相因，终坤始复，如循连环，帝王承御，千载常存。

耳目口三宝，固塞勿发扬，真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。离气纳荣卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿濛。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寝寐神相抱，觉悟候存亡。

颜容浸以润，骨节益坚强，排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰。从头流到足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。

关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不寡居，玄武龟蛇，蟠虬相扶，以明牝牡，意当相须。

假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知。

（摘自《正统道藏·周易参同契分章通真义》）

彭晓《明镜图诀》

彭晓，字秀川，自号真一子，五代后蜀永康(今四川崇庆县)人，孟昶时明经登第，曾为朝散郎守尚书祠员外郎，赐紫金鱼袋。后宰汉州金堂(今四川金堂县)令。遇异人得丹诀，常住金堂飞鹤山，潜心研究，将魏伯阳《周易参同契》分成九十章，详细阐发其义，广致十年(公元947年)，撰写成《周易参同契分章通真义》一书，并附《明镜图诀》一篇于卷末。本书是《周易参同契》最早的注本。此注本的问世，《周易参同契》才得以在社会上流传，原只在少数道家中秘传，七百多年来，一直鲜为人知，彭晓成为继承发扬魏伯阳内丹的第一人。其所著《明镜图诀》，是他研究《周易参同契》的重要成果。

《明镜图诀》，先以"明镜图"将《周易参同契》论述内丹的精髓形象显示，再用"诀加以说明，使人们见图读诀，便能洞晓《参同契》的要旨。正如他说："著成《明镜图诀》一篇，列八环而符动静，明二象以定阴阳，'真契'幽邃，一览而更无遗矣!"

现将"明镜图"复制，并录其诀，略加阐释，以供参考。

诀曰：

造化潜施迹莫穷，簇成真诀指童蒙。

三篇秘列八环内，万象门开一镜中。

离女驾龙为木婿，坎男乘虎作金翁。
同人好道宜精究，究得长生道便通。
至道希夷妙且深，晓丹先认大还心。
日交阴偶生真汞，月卦阳奇产正金。
女妊朱砂男孕銆，北藏荧惑丙含壬。
两端指的铅金祖，莫向诸般取次寻。

此诀的大意是：《周易参同契》造化之功无穷，其理隐晦难明，将它的真义编成口诀，以为初学者指示迷津。并将《参

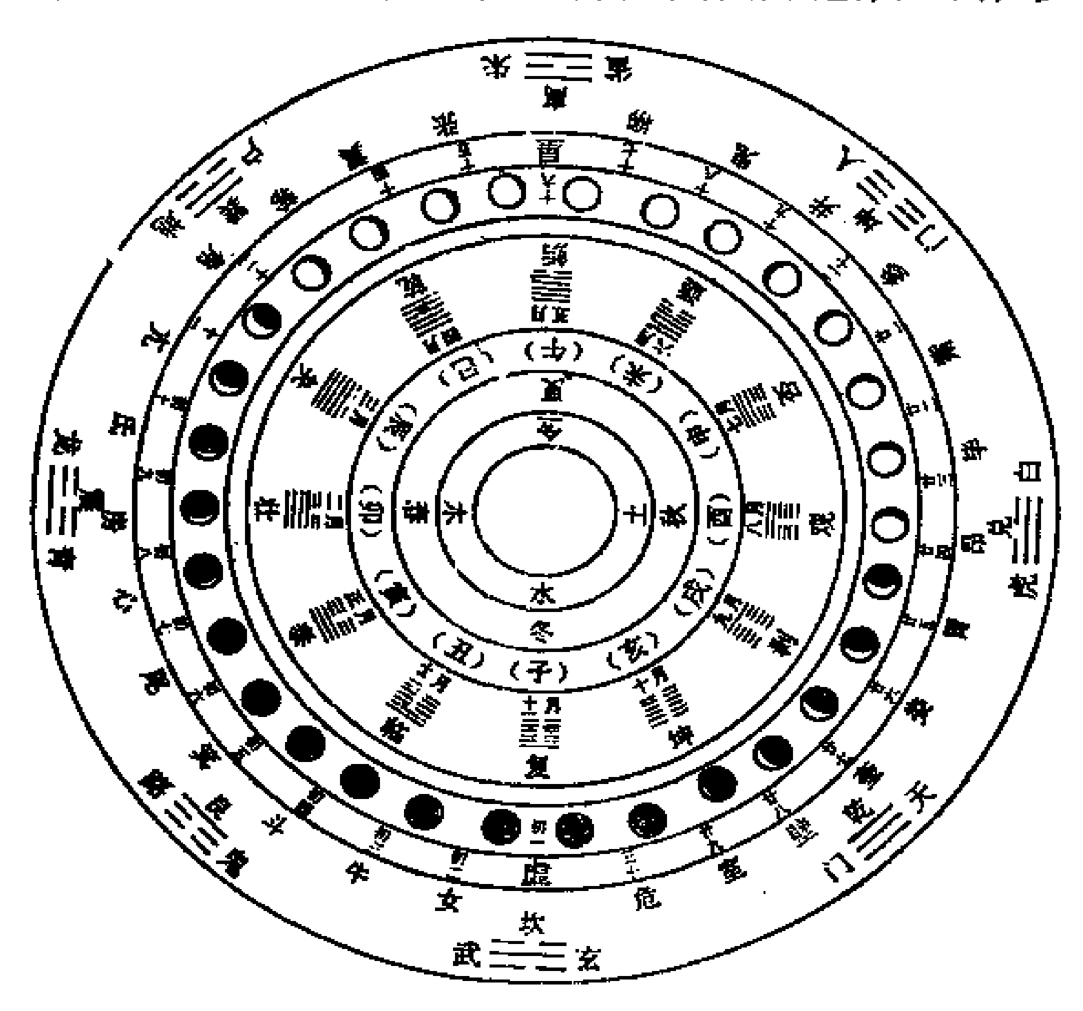


图 9　明镜图

同契》上中下三篇的内容画成八个圆圈的图表示，这张图就象一面镜子，把所有的问题收罗其中。《参同契》的精髓是讲坎离相交，龙虎相合，铅汞相生，而结成内丹。同人们对此要精研细究，精通内丹之道是为了健康长寿。丹道虽然微妙精深，但从炼内丹入手，道理也不难弄明。炼丹结合天时，只须参照第六、七圈（由内向外数）所标日期，与月亮的圆缺阴晴；第四、五圈十二辟卦的阴阳消长，就是一天中炼丹所要结合的时辰；第八圈八卦与二十八宿，是炼丹时定方位需参考的天文；围绕中心的第二圈，示人练功宜颠倒五行；春夏秋冬四季的变化，第三圈一看就明。在北面是壬癸坎水，内藏真铅；在南面是丙丁离火，内含真汞；南北两端水火既济，坎离相交，就结成最中心一圈浑元一气，犹如炼成的金丹一轮。

握此"明镜图"，再读《参同契》，炼丹的方法和意义，一眼即明晓（若仍看不懂，请参看张伯端《悟真篇》）。

许逊"内丹"术

许逊(公元239～374年),字敬之,晋南昌府(今江西南昌)西山(离南昌三十余里)人。青年时期曾学道于吴猛,后举孝廉,入蜀任旌阳县(今四川德阳市,一说是湖北枝江县)令。由于他广施仁政,受民拥戴,人们亲切地称他为许旌阳。后因晋室腐败,他预感大乱将至,于是弃官东归,重返西山修道。旌阳百姓感他恩德,为他建立生祠,不少人还跟他去西山定居,是为现在的许家村。西山方圆三百余里,许逊在此传道施医,济世利民,弟子众多,形成了许逊教团。传道之余,笔耕不辍,著有《灵剑子》、《灵剑子导引子午记》、《净明宗教录》等书。许逊受到北宋历代皇帝的重视,政和六年(公元1116年)宋徽宗将许逊修道的西山游帷观,升格为"玉隆万寿宫",还追封许逊为"神功妙济真君",因而有许真君之称。当时一些文人学者也很崇拜他,如苏门学士黄庭坚,以及曾巩,洪迈,真德秀等都曾任万寿宫提举之职。著名宰相王安石还撰写了《重建旌阳祠记》,以表示对许逊敬仰和怀念之情。

元代许逊的教团发展成"净明道",至明代,朱元璋的第十七子朱权也参加了净明道。许逊便是净明道的开山祖师。

许逊擅长内丹气功。"内丹"一词的明确概念,首见于《灵剑子》:"凡服气,调咽用内气,号曰'内丹'。心中意气,存之

绵绵。不得用上段外气引外风，损人五脏。”在他之前魏伯阳《周易参同契》虽然论述了炼内丹的理论和功法，但魏氏未明确提出“内丹”一词，只论述了与“内丹”同义的“还丹”。

“气功”一词，也首见于许逊所著《净明宗教录》的“气功阐微”。许氏所论“内丹”，不借用外丹铅汞鼎炉之说，亦不用深奥的八卦之理，而直用中医学的理论阐述功理功法，无一丝神秘色彩，叫人一看就懂，一见就会。这可能与他长期在下层民众中传道有关。现据《道藏·洞玄部·众术类》所载《灵剑子》及《灵剑子导引子午记》，介绍许逊的“内丹”功理和功法。

许逊“内丹”功理

许逊“内丹”，目的明确，《灵剑子》开宗明义指出：“夫欲学道长生，服气为先，……气成则延龄。”可见炼“内丹”，练气功目的就是为了长寿。“内丹”的功理，在于以意引气，“以神驭气”，将气引入生门（脐腹丹田）结成内丹。练功时结合自然界的阴阳，以调整体内“阳溢”（阳亢）“阴覆”（阴虚）的病理状态，使之回复到阴阳平衡的正常生理状态，即所谓“阴平阳秘，精神乃治”的最佳状态，以确保生命活动的持久进行。正如许逊在《灵剑子导引子午记》中所说：“调息，心无外缘，以神驭气，闭神庐（脑，亦指目）以定火候，开生门（脐）而复婴儿，圣胎内结，握固凝然。卫生之经，思过半矣。自子至午为炼阳，自午至酉为炼阴。阳主乎动，阴主乎静。阳不欲溢，阴不欲覆。阴平阳秘，精神乃治”。

许氏还强调心在炼内丹气功中的主导作用，指出“心正则神调”，“神调则道气足矣”，道气足才能运精气上通泥丸，下达两肾，调和百关，“理疗千瘵万病”。

许逊“内丹”功法

许逊论述“内丹”功法，直接明快，无隐晦之词，故将原文照录，只对少见之名词加注。

“存心中之气，以意送之归脐下气海之中，夹之日月，左肾为日，右肾为月，此乃两畔同升，合为一。即先存想，右肾如月，白气(元精之气)入气海中，从脊右边上至顶泥丸宫，眉间入三寸是也。却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田(脑分为九个部分，称为九宫，即明堂宫、洞房宫、玄丹宫、太皇宫、极真宫、丹田宫、琉珠宫、玉帝宫、天庭宫)，下历十二重楼(喉管)，历绛宫(心)入气海金室(丹田)日月照两畔。又存左肾为日，黄气(元神之气)从脊左边骨缝上，直入泥丸宫，存出历洞房宫，明堂宫，守寸双田(泥丸宫)，下历十二重楼，历绛宫入气海中心，日月左右照。又存白气为里，黄气为表，团圆为珠耳。外黄内白，悬在气海之中，黄光灿灿圆如弹丸，黄如橘，久久行之，光斗日月，此为玄珠(内丹)耳。玄牝子肾宫尔。珠则珠尔，亦曰两物合成一体，一阴一阳而成俱。黄者为表，黄表却白里尔。赤水则血尔。玄珠若成，津血自盈。九年行之，筋骨变换，轻举通神为地仙。

(《灵剑子・服气第三》)

图 10　许旌阳飞剑斩妖

魏华存"黄庭"功

魏华存(公元252～334年),字贤安,人称魏夫人。西晋任城(今山东济宁市)人,乃司徒(丞相)魏舒的女儿。自幼爱好气功,性静恭谨,喜读《老子》、《庄子》等书，不愿交往，常想独居。父母不许，二十四岁时嫁与京城(洛阳)太保掾刘文为妻，但练功学道的志气不变，待所生二子稍大，即与丈夫分居，专心练功。精诚所至，金石为开，终于感动了高士。清虚真人王褒传授给她《太上宝文》等书三十一卷，景林真人又向她传授了《黄庭内景经》。刘文死后，她携子到江南，冥心斋静，苦练《黄庭内景经》所示功法，并常去茅山(江苏句容县境)传道扬法，又命其子刘璞将《黄庭经》传给司徒琅邪王舍人杨羲、护军长史许穆等人。后经杨、许二人的传播,《黄庭经》功法便广行江南。魏夫人七传至陶弘景(公元456～536年),经陶氏的发扬，遂形成上清派，又称茅山派。该派尊魏夫人为始祖。

《黄庭经》一出，即为时人所重，大书法家王羲之楷书《黄庭经》后，更是名声大震，为历代文人学者所推崇。隋唐五代，注家蜂起,研读《黄庭经》成风。宋代文豪苏轼曾书《黄庭内景经》,并仿其文体作文。欧阳修还删正《黄庭外景经》并作序。大诗人陆游曾写诗赞道："采药不辞千里去,钓鱼曾破

万年功。白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中。”明清学者将《黄庭经》与《道德经》、《周易参同契》相提并论，上升到中华气功三大经典的地位。

《黄庭经》分两篇，一为《黄庭内景经》，一为《黄庭外景经》。一说先有《外景经》，《内景经》是对《外景经》的注释和发挥。但又有人认为《外景经》为魏夫人晚年所作，约在晋成帝成和九年(公元334年)问世，一般所说的《黄庭经》是指《黄庭内景经》，乃在晋武帝太康九年（公元 288 年）先出。就气功炼养而言，《黄庭内景经》更为重要。

“黄庭”功功理

《黄庭经》所述功理功法与《参同契》不同，《参同契》用《周易》八卦、河图洛书阐述玄奥的功理，借外丹之炉鼎火候喻内丹之炼养，语多隐晦，其理难明，其法更难掌握，且强调“丹”的形成与功效。《黄庭经》直接应用医学上五脏六腑，其理易明，且对五脏六腑之神作了形象生动的比喻，便于存想炼养。炼养是以“积精累气”为宗旨，而不专事结“丹”，所以“黄庭”功很普及，在民间流传甚广。

“黄庭”一词，早在东汉边韶《老子铭》中就有“出入丹庐，上下黄庭”之说。至于“黄庭内景”，《道藏·黄庭内景玉经》梁丘子云：“黄者，中央之色也。庭者四方之中也。外指事，即天中、人中、地中；内指事，即脑中、心中、脾中，故曰黄庭。内者，心也。景者，象也。外象喻即日月星辰云霞之象；内象喻即血肉筋骨脏腑之象也。心居身内，存观一体之象也，故曰内景也。”

“黄庭”功，是通过存想、内照（存神）三宫：脑中泥丸、心中绛宫(中丹田)、脾宫（脐下丹田）为中心，炼五脏之气，

以养五脏之神。积精累气，养五脏神，即可长寿。“黄庭”功，特别重视对大脑泥丸宫的炼养，认为“泥丸百节皆有神”，“但思一部寿无穷”，所以强调指出“子不欲死修昆仑”。昆仑即头部大脑。现代科学证实，这对保护大脑，开发智力很有意义。在气功入静状态下，可使脑电波稳定而有节律；减少能量消耗，比休息和睡眠时消耗的能量还少20%；还能使毛细血管充分舒张，微循环改善，使作为疲劳素的血中乳酸盐明显下降，所以练功后头脑特别清醒。日本川畑爱义博士指出：“超觉静思是与人类的文明同生并存，它是解答人们如何生存的钥匙，是人类控制自己的最大武器，……能够最有效地使用大脑。”

《黄庭经》问世以后，历代道家都重视对大脑的炼养，出现了许多“还精补脑”的功法。

其次，《黄庭经》对脾宫的炼养也相当重视，认为“脾健在中宫，五脏六腑神明主”，即脾气健，脾神旺，可使五脏六腑之神得养，确保整个身形健康无病，命长寿永。

“黄庭”功功法

“黄庭”功法比较好掌握，最简单的方法就是诵习此经。在静室默诵经文，按照经文之意存想返照，本身就是练功。因为《黄庭经》以七言韵语写成，又采用多种比喻，形象生动，一边默诵，一边随文义存想返照，呼神存真，就能使六腑安和，五脏生华而返老还童。古人练“黄庭”功，也多是采用默诵法，正如《黄庭经》说：“咏之万遍升三天，千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。”现将炼养三宫的有关经文摘录于此，以供习诵。

一、炼养泥丸宫(大脑)

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。
发神苍华字太元，脑神精根字泥丸。
眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚。
耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，
齿神崿峰字罗千。
一面之神宗泥丸，泥丸九真①皆有房，
方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。
但思一部寿无穷，非各别住居脑中，
列位次坐向外方，所存在心自相当。

（《内景经·至道章》）

方寸②之中念深藏，不方不圆闭牖窗。
三神还精③老方壮，魂魄内守不争竞，
神生腹中衔玉珰④，灵注幽阙那得丧，
琳条④万寻可荫仗，三魂自宁帝书命。

（《内景经·上睹章》）

琼室之中八素集⑤，泥丸夫人当中立，
长谷玄乡绕郊邑，六龙散飞难分别。
长生至慎房中急，何为死作令神泣，
忽之祸乡三灵⑥没。
但当吸气录子精，寸田尺宅可治生，
若当决海百渎倾，叶去树枯失青青，
气亡液漏非己形。
专闭御景⑦乃长宁，保我泥丸三奇灵，
恬淡闭视内自明，物物不干泰而平，
悫矣匪事⑧老复丁，思咏玉书入上清。

（《内景经·琼室章》）

方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮，
侠以幽阙流下竟，养子玉树令可仗。

（《外景经·方寸章》）

明堂⑨四达法海源，真人子丹⑩当吾前，
三关之中精气深，子欲不死修昆仑。

（《外景经·明堂章》）

昆仑之上不迷误，蔽以紫宫丹成楼，
侠以日月如连珠，万岁昭昭非有期。

（《外景经·昆仑章》）

注释

① 九真：指在脑中的九位真神，即上真、高真、太真、神真、玄真、仙真、天真、灵真、至真。非真有什么神，是喻大脑分成若干部分，每部分都有它的功用。

② 方寸：大脑、泥丸。

③ 三神还精：指精、气、神养脑。

④ 玉珰、琳条：美玉，喻有精神。

⑤ 琼室：脑室。八素集，指体内各部之神，都集中于脑。

⑥ 三灵：指精、气、神。

⑦ 专闭御景：关闭口、眼、耳，杜绝外界干扰。

⑧ 悉矣匪事：谨守泥丸，排出杂念。

⑨ 明堂：指脑内中宫。

⑩ 子丹：元神。

二、炼养绛宫心（中丹田）

心部之宫莲含华，下有童子丹元①家，
主适寒热荣卫和，丹锦衣裳披玉罗，
金铃朱带坐婆娑。

（《内景经·心部章》）

心典②一体五脏王，动静念之道德行，

清洁善气自明光，坐起吾俱共栋梁，
昼日耀景暮闭藏，通利华精调阴阳。

（《内景经·心典章》）

心晓根基养华彩，服天顺地合藏精；
九原之山何亭亭，中住真人可使令。
内养三神③可长生，七日之五回相合。

（《外景经·心晓章》）

颜色光泽老不白，下于喉咙何落落，
诸神皆会相求索，下入绛宫紫华色，
隐藏华盖通神庐④，专守心神传相呼。

（《外景经·颜色章》）

恍惚不见过清灵，坐于庐下观小童，
旦夕存在神光明，出于无门入无户，
恬惔无欲养华根，服食玄气⑤可遂生。

（《外景经·恍惚章》）

注释

① 童子、丹元：都指心神。
② 心典：心主。
③ 三神：精、气、神。
④ 神庐：指心。
⑤ 玄气：指天之清气。

三、炼养脾宫（下丹田）

脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里，
消谷散气摄牙齿，是为太仓两明童①，
坐在金台城九重，方圆一寸命门中②。
主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤，
外应尺宅③气色芳，光华所生以表明，

黄锦玉衣带虎章，注念三老④子轻翔，
长生高仙远死殃。

（《内景经·脾部章》）

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂，
厥字灵源⑤名混康⑥，治人百病消谷粮，
黄衣紫带虎龙章，长精益命赖君王。

（《内景经·脾长章》）

百谷之实土地精，五味外美邪魔醒，
臭乱神明胎气零，那从返老得还婴，
三魂忽忽魄靡倾，何不食气太和精，
故能不死入黄宁⑦。

（《内景经·百谷章》）

中有真人巾金巾⑧，负甲持符开七门，
此非枝叶实是根，昼夜思之可长存。
仙人道士非有异，积精所致为专年⑨，
人皆食谷与五味，独食阴阳太和气，
故能不死天相既。

（《外景经·中有章》）

伏于玄门⑩候天道，近在吾身还自守，
清净无为神留止，精气上下关分理。

（《外景经·精液章》）

观我诸神辟除邪，脾神还归依大家⑪，
藏养灵根不复枯，至于胃管通虚无，
闭塞命门似玉都，寿传万岁将有余。

（《外景经·颜色章》）

脾中之神游中宫，朝会五神和三光，
上合天气及明堂，通利六腑调五行，

金木水火土为王，通利血脉汗为浆，
二神[12]相得下玉英[13]，上禀元气年益长。

（《外景经·脾中章》）



图 11 真土图

注释

① 两明童：指脾和胃。
② 命门中：指脐下丹田。
③ 尺宅：指面部。
④ 三老：上中下三丹田。

⑤ 灵源：心为脾之源，即脾乃心之子。

⑥ 混康：混，脾消磨后的水谷。康，保人安康。

⑦ 黄宁：黄庭。入黄宁，指意守中丹田。

⑧ 真人巾金巾：戴金色头巾的脾神。

⑨ 专年：专为长寿炼养。

⑩ 玄门：下丹田。

⑪ 大家：指黄庭。

⑫ 二神：指脾胃功能，相得，指功能协调。

⑬ 玉英：指口中津唾。

苏元朗“内丹”功

苏元朗，号青霞子，隋朝著名道士，曾学道于茅山，后来罗浮山(广东省东江北)专事修炼内丹，著有《龙虎通玄要诀》、《龙虎金液还丹通元论》等书，并在徒众中广为传播。自此“内丹”功法始为世人所知。因当时魏伯阳的《周易参同契》还未在社会上流行，且《参同契》和《黄庭经》都未有“内丹”一词。据《罗浮山志》记载：“苏元朗尝学道于句曲(茅山)得司命(大茅君)真秘，遂成地仙。来居罗浮。年已三百余岁。居青霞谷。修炼大丹。弟子从游者闻朱真人服芝得仙，竞论灵芝：“春青夏赤秋白冬黑，惟黄芝独产于嵩高，远不可得。元朗笑曰：灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸。谚云：天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝。此之谓也。乃著《旨道篇》示之。自此道徒始知内丹矣。”可见苏元朗不主张服药长寿，而倡导炼养“内丹”。

“内 丹” 功 理

所谓“内丹”，即《参同契》和《黄庭经》所说的“还丹”，是练气功的高级阶段。苏元朗据《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通诀》三书，纂《龙虎金液还丹通元论》，明确指出“归神丹于心炼”，改外丹为内丹。认为“天地久大，圣人象之。

精华在乎日月，进退在运乎水火，是故性命双修，内外一道”。性命双修是内丹修炼的核心。修性，又叫修心养性，即老庄的养神。修命，就是固精养气。性功和命功结合，是炼内丹的基本方法。延年益寿是炼内丹的目的。

苏元朗本专主内丹之旨，将外丹的名词，均从内丹角度解释，并借以阐述内丹的功理：“龙虎宝鼎，即身心也。身为炉鼎，心为神室，津为华池。五金之中，惟用天铅，阴中有阳，是为婴儿，即身中坎也；八石之中，惟用砂汞，阳中有阴，是为姹女，即身中离也。……中央戊己是为黄婆，即心中意也。火之居木，水之处金，皆本心神，土犹黄芽也。修治内外，两弦均平，惟存乎真土之动静而已。真土者，药物



图12 顺逆三关图

之主；斗柄者，火候之枢；白虎者，铅中之精华；青龙者，砂中之元气。鹊桥河车，百刻上运，华池神水，四时逆流。有物之时，无为为本。自形中之神，入神中之性，此谓归根复命，犹金归性初，而称还丹也。"

意思是以身心为炉鼎，养心即修性，养身即修命。要性命双修，就得坎中(肾)的婴儿(元精)，与离中(心)之姹女(元神)，通过住在中央的黄婆(意念)的撮合，加上津(唾液)气等的温养烹炼而结成内丹。炼成内丹，就能长生久视，胜服灵芝仙草。

"内丹"功法

"内丹"功，自苏元朗倡导后，在唐代相当流行，内丹著作也纷纷问世。现存的《正统道藏》就收载了《通幽诀》，《谷神论》，《陶真人内丹赋》，陶知古的《日月玄枢篇》，还阳子的《大还丹金虎白龙论》，张果的《大还丹契秘图》以及太极真人的《上洞心丹经诀》，等等。"内丹"的含义也更加明白通俗，其功法也较《参同契》简便易掌握。如《通幽诀》说："气能存生，内丹也。"《谷神论》将"内丹"功法概括为："含津炼气，吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，谓之内丹。"

鉴于苏元朗详于言"内丹"功理，而略于功法，现据与之同时代的著作《上洞心丹经诀》简介其"内丹"功法。

隋唐时期将"内丹"功法分为两个阶段，第一阶段是练"还精补脑"，第二阶段练"胎息"。

"还精补脑"：在子后午前或子后丑前(半夜至凌晨4时)开始练功。行住坐卧，任选一种姿势，但须入静室。首先闭目养神，意守下丹田；同时使呼吸细匀柔和。待丹田精气温温萌动时，即以意领气打通三关：通尾闾(长强穴)贯入督脉；

然后通夹脊(一说在大椎下三寸处)过玉枕(脑后风府穴下)直入泥丸，补益脑髓。坚持长期练此功，自然脑满神旺，生智生慧。

"胎息"：在震卦 ☳ ，一阳初生的子时入静室，姿势行住坐卧不拘，但要排除一切杂念，调匀呼吸。逐渐使呼吸气细微绵绵，若有若无，犹如胎儿在母腹中呼吸。开始练功时，这种"绵绵若存"的细微均匀的呼吸维持时期短暂，只要坚持久练，维持时间可逐渐延长。一天呼吸一般是一万三千五百息，要求息息都用"胎息"，才能算胎息功练成。若练成此功，就会"肤若凝脂，百病不侵，延年不死"。

原 文 选 摘

还精补脑者，其法须于子后午前六阳时为之，或子后丑前，在身中阳生之时，而为之善矣。于此时入靖，或不拘行住坐卧，亦可。须当内外贞白，专气致柔如婴儿。然后玉堂、尾闾起火，行气直过夹脊双关，入三山，直至玉京山。久则自然脑满，三一九室之妙道，实在于斯焉。

胎息一法，实为服气之大要，其法始焉，必用震卦时入靖，或不拘行住坐卧，必须内外贞白，专气致柔如婴儿。然后如子居母腹，呼吸在玄牝之根，绵绵若存，久久服之，直至一万三千五百息，息息如胎，一日十二时百刻，刻刻调和，小则骨正筋柔，肤若凝脂，百病不侵，延年不死。大则入水不溺，入火不焚，脱胎换骨，隐显变化，身外有身，与道合真，其道在人耳。此二要诀者，内丹之道要，于此斯毕矣。

(《正统道藏·上洞心丹经诀》)

崔希范《入药镜》功诀

崔希范，号至一真人，唐末五代气功学家，著有《入药镜》丛书。据《道藏》收载有四种：《天元入药镜》、《入药镜上篇》、《入药镜中篇》、《解注崔公入药镜》。在民间流传最广，影响最大的是以歌诀形式出现的《崔公入药镜》。

所谓“药”，是指维持人体生命活动的最基本的物质精、气、神。

所谓“入药”，按持一定程序炼养精气神，其逐步炼养的过程就叫“入药”。

所谓“镜”，指人心如镜之明。要求心神一尘不染，莹净内明。

因此，“入药镜”就是讲“内丹”气功。现将《崔公入药镜》歌诀录此，并参照元代内丹大师王道渊的注解，浅释其含义，以便爱好者掌握。

《入药镜》歌，乃三言，八十二句，其原文是：

先天气，后天气，得之者，常似醉。日有合，月有合；穷戊己，定庚甲。上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。产在坤，种在乾，但至诚，法自然。盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。水真水，

火真火；水火交，永不老。水能流，火能焰，在身中，自可验。是性命，非神气，水乡铅，只一味。归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。真橐龠，真鼎炉，无中有，有中无。托黄婆，媒姹女，轻轻地，默默举。一日内，十二时，意所到，皆可为。饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。采药时，调火功，受气吉，防成凶。火候足，莫伤丹，天地灵，造化悭。初结胎，看本命，终脱胎，看四正。密密行，句句应。

浅释其意是：练功时，要先炼后天呼吸诱导先天呼吸，先天呼吸犹如胎儿在母腹中胎息。胎息炼成时自觉丹田温暖，浑身畅快，美不可言，如醉如痴。

炼丹之时，象日月轮转运行样，意念精气神驾河车而来，通过任督循环，会聚丹田，烹之炼之，结成圣胎（初结胎）。

炼丹时，要靠意念为媒介（黄婆），将杂念猖狂的白虎（庚），情欲奔腾的青龙（甲），制伏说合，使龙虎入鼎（丹田），心虚湛然。即练功时，一定要栓住心猿意马，排除杂念，意念集中丹田。

上鹊桥指舌头，下鹊桥指阴跷穴，它们是连通任、督二脉的两座桥梁。有了这两座桥，任督才能相通，下丹田的精气才能由阴跷穴通尾闾入督脉上脑中泥丸宫，泥丸的气必须经过舌头搭起的鹊桥入任脉，到中下丹田。这样，就形成了任督周天循环，便于起运巽风坤火（进阳火）入于黄房丹田，炼成至宝内丹。

炼丹时要掌握好火候，“水怕干，火怕寒”，火候相差毫发，都炼不成丹。体内之气阳升阴降，“铅龙”喻体内纯阳之气，“汞虎”喻体内纯阴之液。当其心液下降，肾阳之气上升之际，须要把握住，不可任其放纵。要用意念降龙伏虎，引

入丹田之鼎炉烹炼，化为玉浆成为丹药。“丹药”产在坤位的丹田，再用意念打通尾闾穴，将丹药引入督脉至乾宫泥丸，用先天之气烹炼，称为种丹。丹种下之后，再以意念送丹种经上鹊桥入任脉返回坤位的下丹田，再行烹炼，便结成至宝内丹。在产药、种丹、结丹的过程中，既要诚心诚意，又要法于自然，不要强求，不要蛮干。王道渊对这段注解道：“凡作丹采药之时，必从坤位发端，沉潜气穴温养。见龙当加武火，追逐其阳之气，逆上乾宫交媾，复还坤位而止，猛烹极煅，结成至宝。故曰产在坤，种在乾。产药之时观心吸神，握定不泄，皆助火候之力。古仙往往秘而不言，此最上机关，人谁知之？”王氏对火候的具体介绍，确属经验之谈。

上述炼内丹的过程，可以说是盗天地之机，夺造化之权，攒簇五行，会通八卦的结果。练功到了一定的程度，真水真火在体内的运行，自己可以感知；真水真火相交结丹时，自己也有轻快舒适如痴如醉之感。练成这种丹，就可使你永葆青春。此乃性命双修所取得的效验，并非是什么神的灵验。

炼内丹的具体作法是：首先调动一味名叫“水乡铅”的肾中真阳之气，复出命关，贯入尾闾，通向泥丸，在泥丸宫播下丹种。再托黄婆牵线搭桥，将居在绛宫（心火）中的真阴妙龄姹女，引导到坤炉丹田结合，产生胎丹。此过程，要求呼吸轻柔，心意默默，一天十二时，随时都可进行。

炼丹时，还要配合吞液咽津，即所谓“饮刀圭”。在“丹种”经过上鹊桥时，口中唾液可随意念吞入腹部丹田。还要结合天时，辨知朔望，初一为朔，十五为望。黄昏为暮，天亮为晓。晨朝阳生于下，暮晚阴生于上，借自然界阴阳升降之时练功可促进体内气机运行与天地同步。认识练功时真气运行后升（浮）前降（沉），以先天气为主，后天吸呼之气为客，

以元神为主，恋住元精，交会于丹田，切莫断续间隔。

练功采药时，初宜文火调燮，自觉丹田气温温萌动，这是精气被调动的吉兆。但此时要防止欲火上升而致精走泄成凶，反伤宝丹。

丹初成之后，可以固根本延寿命；练成大丹，便可脱胎换骨，而出现超乎常人的特异功能。

此歌诀，对唐宋气功家影响极大，唐代的吕洞宾，宋代的南北二宗，无不援引其论。吕洞宾还作诗赞道："因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。"



图 13　河车图

张果老“九转大还丹”

张果，唐代气功家，籍贯生年无可考。据《新唐书》载：张果自称“生尧丙子岁，位侍中”但“其貌实年六七十”。他的主要活动多在恒山一带，故皇帝诏书上称为“恒州张果先生”，号通玄子，民间说他是“八仙”之一的张果老。



图 14　张果老

张果著作甚丰，《黄帝阴符经注》、《太上九要心妙经》、《大还丹契秘图》、《真圆妙道修仙历验抄》等十来种。

张果能作非凡的气功表演，赢得当时朝野赞誉。武则天、唐玄宗多次诏他入朝，使他成为传奇人物。

据《旧唐书》载：“则天遣使诏之，果佯死不赴，后人复见

之。往来恒州山中，开元二十一年恒州刺史韦济以状奏闻，玄宗令通事舍人裴晤往迎之，果对使绝气如死，良久渐苏。晤不敢逼，驰还奏状。又遣中书舍人徐峤赍玺书以邀迎之。果乃随峤至东都，肩舆入宫中。”这表明张果内功非凡。中国气功与印度瑜伽术有密切关系。据报道，至今仍有一种功法让自己心脏跳动停止三十分钟，面色如死人，但还能活转来，恢复脉搏。张果的气功表演，目的在于提高他的炼丹家身价，以受到礼遇。《续仙传》言之更详："唐太宗、高宗征之不起，则天召之出山，佯死于妒女庙前。时方炎暑，须臾臭烂产虫，于是则天信其死矣。后有人于恒州山中复见之。”

据《新唐书》载，玄宗谓(高)力士曰：吾闻饮橙汁无苦者，真奇士也。会天寒，使以橙汁饮果。果乃引饮三卮，醺然如醉所作顾曰：非佳酒也。乃寝。顷之取镜视齿则尽焦缩，命左右取如意击齿，堕藏于带。乃怀中出神仙药，微红，傅堕齿之所。复寝，良久，齿皆出矣，粲然洁白。”

又据《续仙传》载：明皇留果之内殿，赐之酒。辞以小臣饮不过二升，有一弟子可饮一斗。明皇闻之，喜，令召之，俄顷一小道士自殿檐飞下，年可十六、七，美姿容，旨趣雅淡。谒见上，言辞清爽，礼貌至备。明皇命坐，果曰：弟子常侍立于侧，不可赐坐。明皇愈喜，赐酒，饮及一斗不醉。果辞曰：不可更赐，过度必有所失，致龙颜一笑尔。明皇又逼赐之。酒忽从(头)顶涌出，冠(帽)子扑落地，化为榼(盛酒的容器)。明皇及嫔御皆惊笑。视之，失道士矣，但金榼在地。复之，榼贮一斗；验之，乃集贤院中榼也。果试仙术不可穷纪。”这种神奇功夫有如传闻之印度瑜伽术：从种树发芽到长成一米高的苹果树，只需要二十分钟。

《新唐书》还载，张果能使他人的特异功能失灵。当时有

位叫邢和璞的，善知人寿夭，无论何人，他一看便知道出生年月，能活多大岁数。唐玄宗叫人累试累验，可是叫他看张果时，他却“懵然莫知其端”，什么也说不上来。又有一位叫师夜光的，能在伸手不见五指的漆黑之夜，看清人的目样。玄宗叫张果坐在暗室，令师夜光辨认，尽管张果离师夜光只咫之地，师夜光也没有发现他。可见张果的确功力非凡。

《旧唐书》还载张果能未卜先知。唐玄宗原本不相信张果的神力，经多次考验观察之后，在事实面前他服了。于是想把玉真公主下嫁张果。他的这一想法未告诉任何人，更没告诉张果本人。一天，张果见到玄宗皇帝身边的两位大臣王迥质和肖华，便说：“谚云娶妇得公主，平地升公府，其可畏也！”两位大臣被弄得莫名其妙，正想问是怎么回事时，太监突然前来向张果宣诏：“玉真公主早岁好道，欲降先生。……”张果听后大笑，竟不奉诏。两位大臣才如梦初醒。玄宗得知此事，更加佩服张果。封张果为银青光禄大夫，赐帛三百匹，给扶持二人。还在恒山给他修建了栖霞观。

据《永济县志》记载，张果所骑的驴，并非真驴，而是一种折叠式机械运输工具，相当于现在的折叠式自行车。如该县志云：张果“来往汾晋间，尝骑白驴，休则叠之如纸，置巾箱。”折叠起来还可以装进箱子里，可见技艺之高。

《悬解录》还记载了张果曾向唐玄宗献“守仙五子丸”秘方。《悬解录》载：“通玄先生制五子守仙丸歌”，歌曰：

返老还少是还丹，不得守仙亦大难。
要见鬓斑今却黑，一日但服三十丸。
松竹本自无艳色，金液因从大制乾。
五子可定千秋旨，百岁如同一万年。

“守仙五子丸”是由余甘子、覆盆子、菟丝子、五味子、

车前子组成，有滋补肾精，治阳萎之功效。

从歌词中看出，张果主张练气功的同时，适当服食滋补强壮药及“金丹”，即是说，他是主张内、外同修的。

这里主要介绍他属于气功的“九转大还丹”功理和功法。

“九转大还丹”功理

“九转大还丹”的功理源于魏伯阳《周易参同契》，并结合《黄庭经》，发展上清派的炼养理论。以三丹田为鼎炉，以“白金黄芽”、“铅汞”为药物，以朔望意念为火候，将精、气炼成大还丹，运用八卦、五行阐述炼养之奥妙。

“还丹”，即内丹。《周易参同契》曾说：“巨胜尚延年，还丹可入口”。“白金黄芽”，也出自《参同契》：“白者金精，……阴阳之始，玄含黄芽”。白金，指坎水中的真金，又称“铅”，即肾藏的元阳真气。黄芽，原指炼外丹时，铅汞同在炉鼎烧炼后，产生一种黄色的芽状物，故称“黄芽”，是一种生机萌发之象。张果借用作为内丹炼养的药物，他说：“坎男离女，情性相依，结气而成白金黄芽。”所谓坎男，就指肾水中元阳真气“铅”，离女，心火中之真精“汞”。即坎离相交，水火既济，而结成白金黄芽，再经反复烹炼九转便可结丹。如张果在《金虎白龙诗》中所说：“世人何必觅黄芽，此物汞中是我家，铅汞共成真地气，脱胎方始见灵砂。”

“九转大还丹”功法

张果将内丹分为“小还丹”、“中还丹”、“大还丹”，以“大还丹”为上品。炼“大还丹”要经过九转九炼，其功法是：

第一“真一秘要”：在半夜子时，夜深人静，阳气萌动之时，意守下丹田，想象肾中坎水化为黑龟，心中离火变成赤

蛇。赤蛇紧紧地缠绕黑龟，龟蛇相吞，合成一气，其气流行全身，无所不通。此时感到全身轻快舒适。

第二“橐龠秘要”：将心神和肾气比喻成风箱。练功时以意领心神、肾气相交，先调匀呼吸，呼气时意想心神下降到丹田，吸气时意想肾气上升至丹田，心神与肾气在丹田相交，神不离气，气不离神，神气相抱，结成黄芽。黄芽之气经尾闾入督上泥丸，温养补益脑髓。

第三“三五一枢要”：三，为三火，即精为民火，心神为君火，气为臣火。五，指五脏。一，乃一气，指调息呼吸之气，即火候。练时，入静后，意想精、气、神会聚脐下丹田；然后调息运气，呼吸绵绵匀缓，一天呼吸一万三千五百息，每分钟九息，以此为火候烹炼会聚在丹田之精气神，并意想五脏之气特别是脾的五谷之气都来丹田(金鼎)烹炼，使之产生真火，真火炼精，精返为神，炼神成丹。

第四“三一机要”：三，指精、气、神。一专指精，此节功法着重炼精。将身喻为国，将气喻为民，以心为帝王。帝爱民而国自安，帝正则心不乱。练功时，先照此理，自然心定入静，呼吸柔和，气调神安，心不动则气不交，意守丹田则精固不泄。

第五“日魂月魄真要”，日魂比喻心神离火，月魄比喻肾气坎水。练功时，意守坎离之间的中丹田(心肾之间)，上半月意想肾中精气上至丹田与心降下的神气相交，使精抱神；下半月意想心神离火下降至中丹田，与肾中精气相交，使神恋精。如此坎离相交，神精相抱，在意念火候的烹炼下结丹。

第六“日用五行的要”：五行，在此指五脏神，心藏神，肝藏魂，脾藏意，肾藏志，肺藏魄。练功时，做到“专于一神，志于一意，守于魂魄，会于丹田”，即离度入静，以意念将五

脏之神气会聚于上丹田泥丸，聚化而为丹。一般称这为“五气朝元”。

第七“七返还丹简要”：七返，指闭塞七窍，两耳不听声音，两目不视颜色，两鼻孔不闻香臭，一口不食五味。练功时，排除外界一切干扰，高度入静，意守丹田。意念体内的阳气上升，阴气下降。肾水中的元阳上升到丹田称为“返”，心火中的元阴下降到丹田称为“还”。意想元阴元阳二气相接，化为“精”。再以意引精从尾闾入督脉上泥丸补益脑髓。

第八“八卦朝元统要”：八卦乾坤化生出坎离，离代表阳，代表心火；坎代表阴，代表肾水。人体内阴阳升降，就是坎离相交，形成阴阳平衡最佳状态的“泰”卦䷊或水火既济的“既济”卦䷾。练功时，以意念引导心火下降，引导肾水上升，二者相交于丹田。

第九“九还一气总要”：九，为纯阳之数。还，即凝聚成丹。九，亦言其多。经过如此长期反复的炼养，炼就了“纯阳”金丹。体内有此金丹，就可“神符气定”，延年益寿，无灾无病。

原 文 选 摘

大还丹者，乃日之魂，月之魄，二曜精气之所致也。本乎南方火位，袭化北方壬癸之中，历涉五行，包含五彩，功齐天地，难可备书。混沌为先，象其元气分判清浊，以神为助，八卦相配，日月光曜，合成大丹。所论火候，以朔望为据，言药物，则铅汞为先，炉鼎华池，真人定位，神仙证赞，类成十二章，以象十二月。

（《大还丹契秘图·序》）

真乃人之神，一者人之气。长以神抱于气，气抱于神，神气相抱，固于气海，造化神龟，乃人之命也。神乃人之性

也，性者南方赤蛇，命乃北方黑龟，其龟蛇相缠，二气相吞，贯通一气，流行上下，无所不通，真抱元守一之道也。

（《太上九要心印妙经·真一秘要》）

橐龠者，人之心肾也。心者神之宅也，肾者气之府，既以心为宅，以肾为府，岂有造化也。……神者心之主，气者肾之本，是以圣人返本还元。还元者补髓也，补髓之机，还元之道，命乃了矣。圣人立法曰，假一神调气，借一气定神，神气调定，方晓动静。动者气也，气者命也，静者性也，性乃神也。神不离气，气不离神，神气不相离，道本自然也。

（《太上九原心印妙经·橐龠秘要》）

君火乃性火也，惟性火不可发，发亦不可用。性火若发，如火生于木，祸发必克，不用者必不可动也。盖是神定则气定，气定则精定，三火既定，并会丹田，聚烧金鼎，返炼五行（五脏），运于一气，绵绵一昼一夜，一万三千五百息。按周天三百八十四爻，气血行八百一十丈，脉行五十度，此乃周天，方为火候。其火有二等，分于内外。……内火者有名无形，借五谷之气即生真火，真火既生，返炼其精，精返为神，炼神合道，道本自然，不离一气，一气既调，百脉皆顺也。

（《太上九要心印妙经·三五一枢要》）

天有七星，运斡四时，人有七窍，唯听视闻。眼观色者，视之不见，耳听声者，听之不闻，鼻不闻香，口受无味，真七返也。一心归命谓之还，五气不散谓之丹。……内丹者真一之气，外丹者五谷之气。以气接气，以精补髓。补接之功，不离阴阳二气。阳气升即为返，阴气降即为还，昼夜返还于丹田。阳不得阴而不升，阴不得阳而不降，自然还丹之要秘于此也。

（《太上九要心妙经·七返还丹简要》）

钟离权"三成丹法"

钟离权，号云房，唐末五代京兆咸阳(今属陕西)人，著名气功家，传说为八仙之一。人称"汉钟离"，是据杜子美"近闻韦氏妹，远在汉钟离"的诗句，汉，乃五代时刘翥所建立的"后汉"。因避战乱而入终南山修道，后入蜀，金堂道姑李真多授以《太乙刀圭火符诀》，于是钟离权对内丹造诣极深，著有《破迷正道歌》、《灵宝篇》、《指玄篇》、《肘后三成篇》等气功专著。吕洞宾拜他为师，五代气功家陈朴亦在蜀中青城山受道于钟离权。



图 15　钟离权像

钟离权对气功丹道理论研究精深，在题名钟离权述，吕洞宾集、施肩吾传的《钟吕传道集》中，就采用问答形式，系统论述了内丹修炼的十八个问题，称为"钟吕丹道十八

论”。内容有论真仙，论大道，论天地，论日月，论五行，论水火，论龙虎，论丹药，论抽添，论河车，论还丹，论炼形，论朝元，论内观，论魔难，论证验等，既有功理，又有功法，全面系统。但限于篇幅，这里只介绍钟吕在《肘后三成篇》所载“三成丹法”以及《修真十书》的“钟离八段锦”。

三 成 丹 法

一、小成法 小成法，功法简单，易学易炼，具体包含如下诸法。

1．安炉立鼎法：炼丹者先要正其炉，炉为鼎之外垣，指人身而言。炉分八门，指目耳口鼻，是为视听吐纳之关，禀禽辟阖之户，运动各取其宜。常固守之，勿使形色滋味八邪六贼伤于内真，这就叫做安炉。斋戒入室，择日候时，背阴向阳，闭目而坐，握固冥心，开辟炉门，以运火候，修炼药物，这即为立鼎。炉安鼎立，方可炼功。

2．天童不老法：每日旦起，以舌头搅口中津液，咽入腹中；接着呵气，以左右手搓其脸。久而行之，皱少红多，此即“天童不老”法。

3．聚火还元法：戌亥（午后九时左右）之间，闭口咽气，下搐膀胱而上起，微收其腹，定意不乱，于是内观存想，使心火下降，外肾之火入，两火相合于下田，此为“聚火还元法”。

4．放火炼形法：旦起，蟠膝正坐，以左右手上摩脸面，漱津咽液，呵气，叩齿，以泻心中积气而集神，继而俯身伸缩，其手足如挽弓张弩。于是经络通畅，气血无滞，此为“放火炼形法”。

5．配合阴阳法：或因时候寒热，忽有疾病，则以鼻引其

气，其气入至九分以咽，断气勿使往来，瞑目冥心，存三放七，始治其疾，则想其疾之所在，气急则难止矣，故当开口徐放焉，而勿尽疾。如未愈也，则再作之，及于三五，未有不愈者也。此即“配合阴阳法”。

二、中成法 在练好小成法的基础上，可进一步练中成法，具体包括肘后飞金晶、玉液炼形、金液炼形、焚身、内观、存想、观心、观天、观鼻诸法。

1．肘后飞金晶：子时在静室中披衣正坐，两手握固，两腿盘膝，胸略挺，头向前俯，意守腹部丹田，微动腰部。内视尾闾穴，自觉一股热气从丹田入尾闾，涌向夹脊关。此时慎勿开关，觉得脊背甚热时，头向后仰，始慢慢放气过关，热气便沿督脉至脑后玉枕关，此时脑后热极气壮，勿轻开此关，待热胀气减，始慢慢放精气入关以补泥丸脑海。是为“还精补脑”之道，钟离权叫作“肘后飞金晶”。因为子时，肺之精华并入肾中而成“金晶”。

2．玉液炼形法：于辰巳之时，静坐绝思虑，以舌拄牙缝，双收脸颊（作鼓腮动作），待津唾满口，便将津唾咽下，以气送至中丹田，意想津唾随经络而入于四肢百脉。练此功百日，则可使“肌如玉”，“颜如婴”矣。

3．金液炼形法：于子时静坐，掩耳，闭息，意想肾气经尾闾上升，一幢三关（尾闾、夹脊、玉枕），入于头顶，再入上腭，化为金液流入口中，即有清凉甘美之感，然后咽入腹中；意想金液流向四肢，以壮形体。

4．焚身法：独居静室，散发披衣，吸气宜少，闭气片刻再迟迟呼气。默想脐下有一火轮，其大如斗，须臾火起，火光万道护罩全身，于是阴邪不敢进犯。虚寒体质的人可练此功，若属阳盛火体者则不宜。

5．小河车法：入静，瞑目意想，颠倒五行，使肾水(虎)上升，心火(龙)下降，龙虎交媾于丹田而生“黄芽”之气。如此周而复始，是为“小河车”。

6．大河车法：精气自尾闾(下关)，经督脉，过夹脊(中关)，上玉枕(上关)，入泥丸(上丹田)；再由泥丸，过鹊桥，经任脉，入黄庭(中丹田)，到气海(下丹田)。如此任督循环，如河车之运转，故称“大河车”。

7．紫河车：在小河车的基础上，进一步烹炼，添汞(心液之中正阳之气)，抽铅(肾藏之中的元阳之气)，铅自后抽(同



图 16　玉液炼形图

肘后飞金晶功法)，汞自中降，以中田还下田而养丹胎。子时(一阳生时)，意念五脏元气朝中元(会聚中丹田)；午时(一阴生时)，意念五脏之液朝下元(下丹田)；再以意领三阳之气(肾之元阳、心之正阳、五脏气液化生之阳)，自尾闾，沿督脉直入内院（上元、泥丸宫)，化成紫金丹。炼成紫金丹后，有如火龙涌起，金光万道罩全身；玉树亭立，鲜艳灿烂盖形体。这便是上乘功夫的"紫河车"的效验。

中成法尚有内观法、观心法、观鼻法等，目的是引导入静，功夫简单，故不赘述。

三、大成法　大成法，是道家追求的理想境界，即所谓成天仙之法。钟离权，吕洞宾虽有"神仙"之称，但还不是"天仙"，所以他们也无具体的功法可言。由于没有上天梯，谁也没成为天仙。天仙，不过是理想的化身而已。

钟离八段锦

钟离权不仅擅长内丹，还创编了动静结合的八段锦法。吕洞宾将其法书于石壁上，后被《修真十书》收载，是我国现存文献中八段锦法的最早记载，十分珍贵。

"八段锦"总诀

闭目冥心坐，握固静思神。
叩齿三十六，两手抱昆仑①。
左右鸣天鼓②，二十四度闻。
微摆撼天柱③，赤龙搅水浑。
漱津三十六，神水满口匀，
一口分三咽，龙行虎自奔。
闭气搓手热，背摩后精门④。
尽此一口气，想火烧脐轮。

左右辘轳⑤转，两腿放舒伸。
叉手双虚托，低头攀足频，
以候逆水上，再漱再吞津，
如此三度毕，神水九次吞。
咽下汩汩响，百脉自调匀。
河车搬运讫，发火遍烧身。
邪魔不敢近，梦寐不能昏，
寒暑不能入，灾病不能迍。
子后午前作，造化合乾坤，
循还次第转，八卦是良因。

注释

① 昆仑：头部。
② 鸣天鼓：两手心掩两耳，以第二指压中指，弹击脑后。
③ 天柱：颈项。
④ 精门：约于后腰两边软处。
⑤ 辘轳：转动肩关节。

原文选摘

纯阳气中包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙……纯阴液中负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎也。气升液降，本不能相交，奈何气中真一之水，见液相合，液中正阳之气，见气自聚。若在传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水；心液不耗散，液中采取正阳之气，子母相逢，无相顾恋，日得黍米之大，百日无差药力全，二百日圣胞坚，三百日胎仙完，形若弹丸，色同朱橘，名曰丹药。永镇下田，留形住世，浩劫长生……。肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合也。心火生液，液中有正阳之气，名曰阳

龙，龙见气相合也。方以类聚，物以群分，理当然也。

（《钟吕传道记·论龙虎》）

铅本父母之真气，合而为一，纯粹而不离，既成形之后，而藏在肾中，二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气，气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气住水住，气散水散。其水与气，如子母之不相离。善视者，止见于气，不见于水，若以此真一之水，合于心之正阳之气（汞），乃曰：龙虎交媾而变黄芽……正阳之气乃汞之本也，即真一之水和合而入黄庭之中，汞用铅汤煮，以汞火煎，铅不得汞，不能发举真一之水，汞不得铅，不能变为纯阳之气……肾气投心气，气极生液，液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾。每日得之黍米之大，名曰：金丹大药，保送黄庭之中。

（《钟吕传道记·论铅汞》）

既以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽添非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶。又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田，始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒，此以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾，三田不返复，胎仙不气足。抽铅添汞一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生，真气既生，炼气成神，功满忘形而胎仙自化，乃曰神仙。

（《钟吕传道记·论抽添》）

吕曰：所谓河车者，何也？钟曰：昔有志智人，观浮云蔽日，可以取阴而作盖，观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风往来，运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轸有天地之象，轮毂如日月之比。高道之士，起喻于车，且车行于地而转于陆。今以河车亦有说矣：盖人身之中，阳少阴

多，言水之处甚众，车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车不行于地而行于水。自上而下，或后或前，驾在于八琼之内，驱驰于四海之中。升天则上入昆仑；既济则下奔凤阙；运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府。往来九州而无暂停，巡历三田，何时休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙；玉泉千派，运时止半刻工夫；金液一壶，搬过只瞬间功迹……。其功不可以备纪。

（《钟吕传道记·论河车》）

吕洞宾“敲爻歌”

吕洞宾（公元798～?），名嵒，号纯阳子，自称回道人，又称吾山道人，二口先生。唐代河中府永乐县（今山西芮城县东北）人，著名气功家，世称八仙之一。

吕洞宾出生于官宦之家，其父吕渭曾官至礼部侍郎。他年青时亦想走仕途，但在会昌年间（公元841～846年）两次考进士，均不中。于是离家出游，寻仙访道，在庐山遇异人授以剑术。所以在民间传说中他多以剑仙侠士的面目出现。一说，他在咸通3年（公元862年）六十四岁时进士及第，后游长安遇钟离权，经过“十试”乃授以“大道天遁剑”法，龙虎金丹秘文。



图17　吕洞宾像

他改铅丹黄白之术为内功，改剑术为断除贪嗔痴爱的智慧。著

有《敲爻歌》、《直指大丹歌》、《了三得一经》、《指玄篇》等。建立了全面系统的内丹学说，对后世影响很大，为宋元内丹派的形成奠定了理论基础，所以南北二宗都奉钟、吕为祖师爷。明朝世宗皇帝还封他为“纯阳孚佑帝君”，并在他的家乡建立神祠“永乐宫”，今已列为全国重点文物保护单位。

吕洞宾在民间家喻户晓，其名气远远超过了他的老师。关于他的传说很多，被人编成《吕洞宾故事集》。据《岳阳风土记》载：“庆历中(1045年)，天章阁待制腾宗谅(子京)坐事谪守岳阳。一日有刺谒云：‘回岩客’。子京曰：‘此吕洞宾也，变易姓名耳！’召坐，置酒高谈剧饮，佯若不知者。密令画工传其貌。既去，来日复使人召之。客舍曰：‘先生夜半去矣！’留书以遗。子京默然，不知所言何事。”如果此时吕洞宾还活着，就该247岁了。

传说当初修岳阳楼时，屡修屡倒，其后来了一个道人，说是楼下有个蝙蝠精作怪，必须制伏蝙蝠精，楼才不倒。只见道人挥剑作法，除掉了蝙蝠精。修楼时，工人又没菜吃，这位道人便把木匠刨下来的屑花撒到洞庭湖里，顷刻变成刨花鱼，就是现在的“毛花鱼”。工人吃了鱼，三个月内就建起了闻名古今的岳阳楼。当人们问他姓氏名谁时，他说了声“回道人”就化阵清风而去。

还传说岳州城南有一白鹤池，池内有一大蛇常出来伤害人畜，当地人无法制伏，只好纷纷逃离。吕洞宾得知后，立即前来降伏了蛇精，并把它化成一柄宝剑，取名“青蛇剑”。但当时已无一位认识他的人了，他感慨万分，于是在岳阳楼醉酒题诗曰：“朝游北越暮苍梧，袖有青蛇胆气粗。三醉岳阳人不识，朗吟飞过洞庭湖。”他一直飞到君山睡觉。后人便在君山上建起座“朗吟亭”来纪念他。

至于吕洞宾在民间广施医药，为人治病之事就难以尽述。所以“狗咬吕洞宾，不识好人心”的口头禅，几乎人人皆知。

巧取姓名寓功理

吕洞宾巧妙地将气功的功理寓于他的姓名字号之中。

吕为二口合，口为〇，为无极，虚无之象。《老子》有“复归于无极”。这里无极是“道”，是“一”，是混元之气；在人体则指元气。炼丹炼的就是元气。所以吕洞宾说：“十二时中唯守一”。号“纯阳”，就是要求炼成纯阳金丹，纯阳之体。“虚无”，是虚静、虚空之意，要求练功时“断淫欲”去杂念，“性空意专”。

吕嵓，折开看，是五个口一个山。吾山道人之“吾山”，正是五口一山。五口指眼、耳、鼻、舌、口五窍；山，在《周易》为艮卦之象，彖曰：艮止也。意思是练功时须止五口，即闭目，塞耳，鼻不闻香臭，口舌不尝五味，专心致志，意守丹田。五口一山，还有“五朝元”的意思：身不动则精固，而水朝元；心不动则气固，而火朝元；真性寂则魂藏，而木朝元；妄情忘则魄伏，而金朝元；四大安则意定，而土朝元。所谓朝元，即五脏之气，在高度入静时，都上入泥丸脑宫，以补脑。正所谓“要得不老，还精补脑”之意。

炼丹示人敲爻歌

吕洞宾所著《敲爻歌》将内丹功理和功法以歌诀的形式唱出，极便掌握和运用。爻，是卦爻，阴爻和阳爻相合成卦，炼内丹亦即阴阳相合，所以吕氏用敲爻来比喻炼丹。现将原文摘录，并略加注释。

谢天地，感虚空，得遇仙郎是祖宗，俯耳低言玄妙旨，提上蓬莱第一峰。

第一峰，是仙物，惟产金芽①生恍惚，口口相传不记文，须得灵根坚骨髓。

坚骨髓，炼灵根②，片片桃花洞里春，七七白虎双双养，八八青龙③总一斤。

真父母，送元宫④，木母金公⑤性本温，十二宫⑥中蟾魄现，时时地魄降天魂⑦。

铅物就，汞初生，玉炉金鼎未经烹，一夫一妇同天地，一男一女合乾坤。

庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌⑧，拔取天根并地髓⑨，白雪黄芽⑩自长成。

铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹，烹炼不是津和液，天地乾坤日月精，黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。八卦三元全藉汞，五行四象岂离铅。

铅生汞，汞生铅，夺得乾坤造化权，杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。

性要空，意要专，莫遣猿猴⑪取次攀，花露初开切忌触，锁居土釜不抽关。

玉炉中，文火炼，十二时中唯守一，此时黄道会阴阳，三性⑫元宫无漏泄。

气若行，真火炼，莫使元珠⑬离宝殿⑭，抽添⑮火候切防危，初九潜龙不可炼。

消息火，刀圭⑯变，大地黄芽都长遍，五行数内一阳生，二十四气排珠宴。

火数足，药方成，便有龙吟虎啸声，三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。

再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡境，日精才现月华凝，二八⑰相交在壬丙。

龙汞结，虎铅成，咫尺蓬莱只一程，坤铅乾汞金丹祖，龙铅虎汞最通灵。

达此理，道方成，三万神龙护水晶，定时定日明符刻，专心惟在意虔诚。

黑铅过，采清真，一阵交锋定太平，三车⑱搬运珍珠宝，送归宝藏自通灵。

朱砂配，水银停，一派红霞到太清，铅池进出金光现，汞火流珠入帝京⑲。

龙虎媾，外持盈，走圣飞灵在宝瓶⑳，一时辰内金丹就，上朝金阙㉑紫云生。

仙桃熟，摘取饵，万化来朝天地喜，斋戒等候一阳生，便进周天《参同》理。

《参同》理，炼金丹，水火熏炼透百关，养胎十月神丹结，男子怀胎岂等闲。

内丹成，外丹就，内外相接和谐偶，结成一块紫金丸，变化飞腾天地久。性命双修元又元，海底洪波驾法船，生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。

注释

① 金芽：指初炼成的内丹。

② 灵根：泥丸，脑神。

③ 白虎，青龙：白虎代表肾中元精。青龙代表心中元神。

④ 元宫：丹田。

⑤ 木母金公：木母指肝，金公指肺。木生火，助心养元神。金生水，助肾生元精。所以木母、金公也分别代表元神、元精。

⑥ 十二宫：指脏腑；魄魄，指脏腑之气。

⑦ 地魄天魂：地魄即铅（元精），天魂即汞（元阳）。

⑧ 庚甲：庚为阳金，指肺气；甲为阳木，指肝气。即炼肝肺之气以补心肾之气。

⑨ 天根地髓：在此指元气、元精。

⑩ 白雪黄芽：指初结之内丹。

⑪ 猿猴：即心猿意马，指杂念。

⑫ 三性：指元气、元精、元神。

⑬ 元珠：指炼成的内丹。

⑭ 宝藏：丹田。

⑮ 抽添：指抽铅添汞，详前钟离权"紫河车"。

⑯ 刀圭：刀圭火，即文火，微火。一刀圭约为0.6～1.0克。在此意为调节火候，要控制好火候的量度。

⑰ 二八、壬丙：二八，指铅汞各八两。壬丙，壬代表虎铅，丙代表龙汞，即真水，真火。

⑱ 三车：指小河车，大河车，紫河车，其功法详前钟离权篇。

⑲ 帝京：泥丸宫。

⑳ 宝瓶、金阙：泥丸宫。

《敲爻歌》是吕洞宾内丹功法的代表作，要通晓其含义，只须与前钟离权篇所介绍的功理功法合参。先阅魏伯阳《周易参同契》，再读钟吕著作就更易明白了。

陈朴"九转内丹诀"

陈朴，字冲用，唐末五代初人。因避安史之乱入蜀，隐居于四川今都江堰市西南的道门胜地青城山，受道于钟离权。据《道藏·陈先生内丹诀》序介绍，陈朴曾于宋神宗元丰戊午年(1078年)，游南都宋城，传接气之术给张方平，授内丹诀于淮南野叟。野叟因以记之。可见《陈先生内丹诀》乃陈朴口述，野叟记录整理而成。野叟还在序中说："先生才质奇伟，德行高妙，积年累功，今不知其几百岁。"陈朴与吕洞宾师友相称，若在宋神宗时尚活着，其寿则近三百岁了。唐代就有高僧慧昭活了290岁，因此陈朴年近三百岁也并非不可能。

"九转内丹"功理

陈朴"内丹"理论虽然师承钟离权，但他自己结合练功的实践和中医学的脏腑经络理论，大胆创新，形成了独具特色的功理和一套系统完整的功法。

他论功理，揭去了道家玄奥神秘的面纱，开门见山直指出其实质。如论"内丹"时说："人之有身，父精母血交媾而成，此形交也。丹之所降，心火肾水交媾而成，此气交也。故曰形交则生人，气交则成丹。"他虽然采用魏伯阳《周易参同契》和他的老师钟离权授给的"天人相应"说，但他不用难

懂的卦爻理论，而直接用阴阳变化与人相关的日时，这极便人们掌握。他也很少用炼外丹的名词术语，而创造了与外丹不易混淆的内丹名词，如“红莲”、“赤水”、“宝珠”之类。

他强调内丹是从一到九，渐进修炼的过程。必须经过长期艰苦的磨炼，一步一步循序渐进；先从炼养胆气着手，依次炼养心、肾，再行养阴、养阳、炼骨、炼肉、炼脏腑，以至丹成功圆。

“九转内丹”功法

陈朴的“九转内丹”功法具体详尽，通俗易懂，现据原文转录：

第一转降丹，“行持下手之初，先须饮食，以和五脏，不可饥，不可饱。心田安静，无忧无虑，乃可入道。凡于二更尽三更初，当洗漱定神，入室烧香，盘膝而坐，闭目存神。候息出入调匀，以舌先倒卷，定舌根两窍，闭息，渐觉左右太阳经有两道气，从大牙根冲上，贯二太阳(太阳穴)，次入顶门(脑)，觉二气交合，即为一次。却开眼良久，亦闭目，依前卷舌，候至泥丸宫上。如此，每夜行三次，即止。行至数夜，或数日之间，渐觉气到泥丸宫，次流入脑，下重楼(喉管)十二环，透夹脊，串尾闾，复次前冲心贯脐，胸中温温，微觉意思和畅，乃是真气降也。如此，又行数夜后，渐觉气到心.次微觉温温，或心头气渐动，却有温气从心而上，过重楼，入舌下。口觉微苦，是中黄气自胆而出，阴阳太和，将有降丹之象。如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，拦人进入及猫狗等，恐忽然相惊。至每夜行三两次，时须于坐前横一几(矮小桌子如茶几)，忽行气间，觉身体渐大，精神腾腾，渐见屋舍人物山河，皆在我身之内，手足皆不知所在，

乃急以手按几，闭目，只觉心头一块光明，团团如日，忽然坠下丹田，此乃降丹也。丹降之后，未得便开眼，且渐渐收拾精神，归定四肢，手足复旧。或手足觉微麻，次候定醒，然后开眼。次吃人参汤。睡至来早。吃粥食将养一二日，乃丹降毕功也。丹降之后，百病消降，更无疾苦之厄也"。

第二转交媾："丹降之后，一转了毕。凡遇初九、十九、二十九日，正午时，静坐虚室中，盘足瞑目，端坐，叩齿九遍，神定气和，然后闭息。每一闭八九息为一次，开眼良久，再闭息，如前八九息为一次。初闭时一次二次，行之渐熟，闭五次，又极熟，闭之九次。一向行之，直候内之火候周足，与天地相应。不以远近，忽然入息，至九次，心中温热，四体和畅，心神摇动，一道热气，流入下丹田，此是内丹入丹田，为二转功成"。

第三转养阳："凡每月初六、十六、二十六，三六之日夜半子时，洗漱了，入静室中端坐，盘膝，叩齿六遍，凝神定气，闭目入息，六次为一候。如此六遍，乃毕。其月内行至二十六(日)，则月中三遍俱足。至月尽夜半子时，依前于静室中闭目盘足而坐，先以左手摩顶门，右手摩尾闾，尾闾乃骨脊尽头，随即转七七四十九转。凡摩时，紧闭定息。至数足，微歇，候气定，再摩。如此三次，自觉心肾之气交于中膈(中丹田)，激动丹气，塞于五脏，觉五脏中其热如火，乃行火之候也。凡行持之后，或于三六之夜，或于月尽之时，忽然觉左胁内丹在胁下动摇，或微有声，一道热气横过丹田，直入右胁之下，其热如火，摇动良久而定，乃成四转之功"。

第四转养阴："丹入右胁之后，成四转之功。凡遇每月初六、十六、二十六日，半夜子时，洗漱罢，入静室中，闭目盘膝，叩齿三十六遍，集神定气，闭定鼻息。虽闭鼻息，不

稍似日前入息。直使鼻内无出入之息，湛然不动。直候真气内满，丹气贯舌窍，华池津液涌出满口，将欲溢出，然后款款咽之归心。其神水到心，则激动神火，五脏觉热，遍身汗出，四体舒畅，为一遍。每至三六之夜，如此行三遍，即止。此为神水神火抱浴圣胎之候。自此而后，忽觉于行持之间，内丹自右胁其声如雷鸣，一道热气流入丹田，鼻中火光射出。乃是内丹复归丹田，以成五转”。

第五转换骨：“内丹复入丹田，五转之功成就。内之阴阳数足，当采外之阴阳，以成大道。凡遇每月初九、十九、二十九，三九之日，当正午时，面南盘膝，闭目，对日而坐。候气定，闭鼻息，使息无往来，真阳不漏，充满于内，其内之真火与外之真火交通，自觉一身上下通红，光明满座，一二刻后，渐渐丹田真水一道冷气上贯于心，如水晶一团，在其心上。然后开眼开息，从鼻中吸日之气，九九八十一口，纳之于心。其日气到心之后，与真水相激，吸气一半之后，渐觉心头气动，内丹在丹田，如鱼涌跃，乃是阴阳大和。至八十一口而止。如此行持三载而毕，三载数足，不采日精，却采月华也”。

第六转换肉：“丹成六转，当采月华。每遇月圆十五，夜半子时，洗漱毕，对月而坐，闭目盘膝，定气，闭定鼻息，合口，令口鼻绝往来之息，使真气不泄于外，内之真气塞乎六腑，肾之真阴与太阴之精内外摄受，阴气交通，自觉一身莹如水晶，湛然明朗。一二刻间，肾之真水感动心火，心神之火一道热气降入丹田，如一团火轮，安在琉璃盘内。然后款款开眼放息，从鼻中对月，吸月之气，纳入丹田，吸八八六十四口为止。吸气一半之后，其月华真阴激动丹田中真水，水火相交，如沸汤之状，四体汗出，百脉舒畅。至六十

四口而止。如此行持二年，乃毕其功，将入七转之位也”。

第七转换其五脏六腑：“丹至七转，须当远离尘世，入深山之中岩间，冥坐，闭息凝神，口鼻绝往来之息，使真阴真阳交于腹内，夺天地造化之功，归于四体。千日之后，五脏换尽胎气，变为仙腑，但觉顶门窍开，出赤黑之气，乃是胎气发散。千日数足，顶门窍合，乃是胎气出尽，七转功满也。自此而后，五脏结实，不纳烟火之食。若有时五脏丹火内发，鼻窍出火，则入水中闭定鼻息，则丹珠神火从阴户而出，浮于水面，如牛弄黄。直候舌下神水如泉，则丹火自息。吸其丹珠复入坤户（腹脐丹田），直至八转，地带成就，更无火毒，则不须浴也”。

第八转育火：“丹成八转，地带生于脐中。若遇丹火内发，五脏燥热，即闭目冥坐，以地带（盖婴儿脐有脐带，衔在口中，呼吸之气往来不绝，此乃自然胎息，故无损也。丹成八转后，复于脐中生一脐带，亦如婴儿之形，还其本始之道）接于

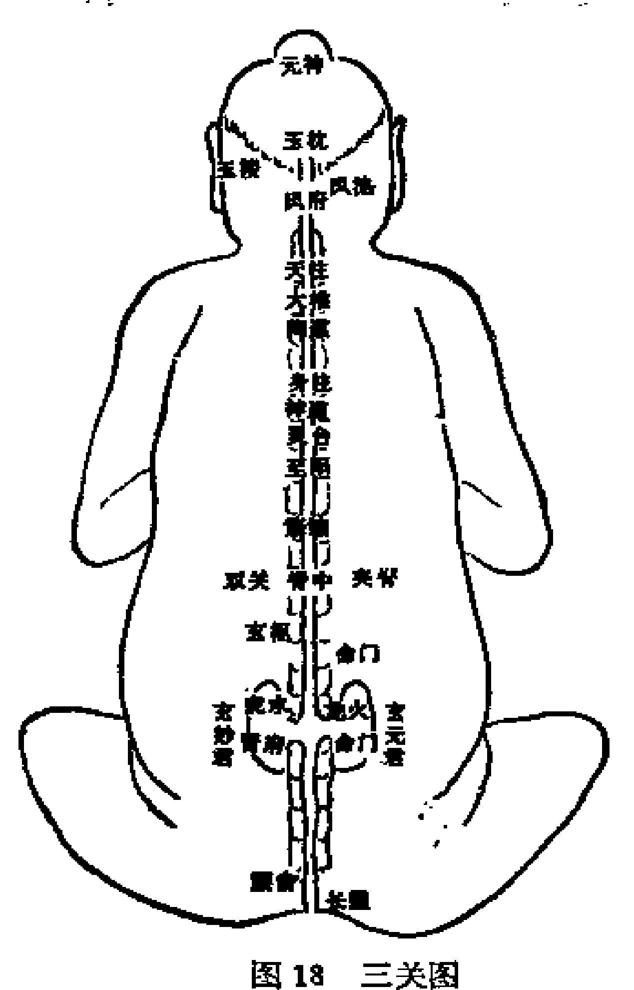
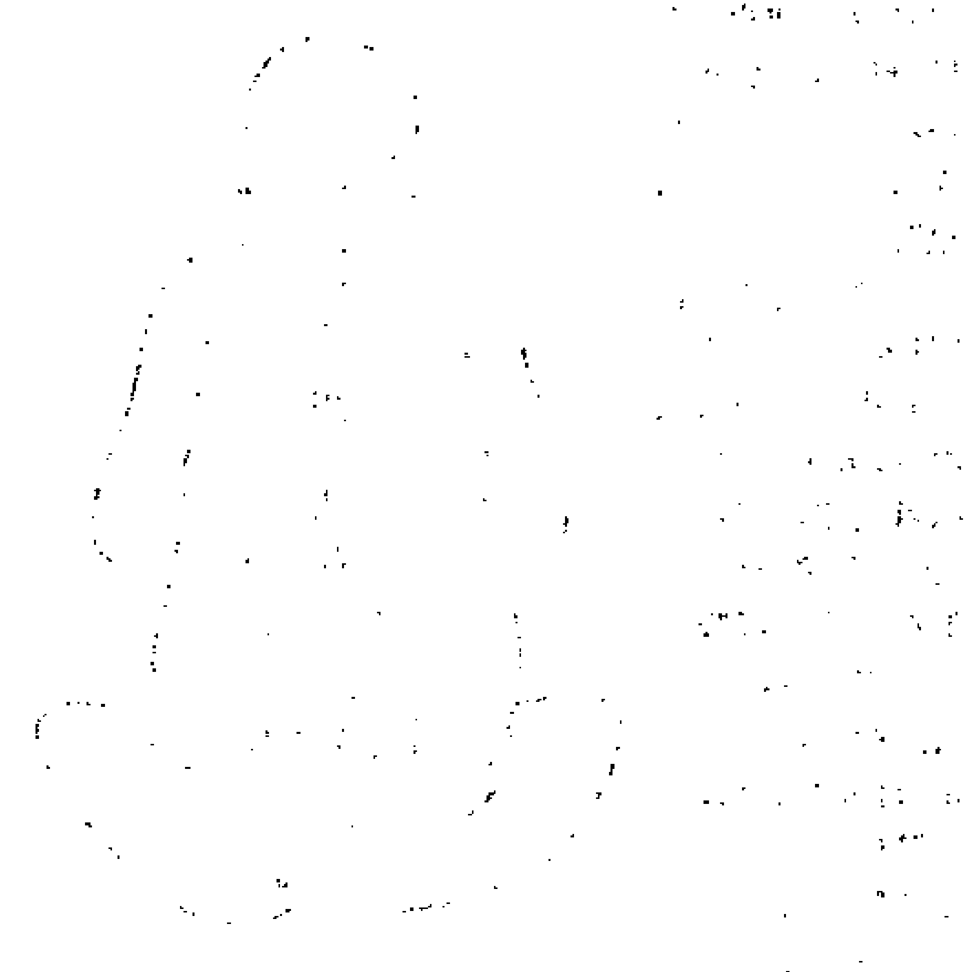


图 18　三关图

华池之下（即口衔地带），使息气内通，流行周遍。运用之道，自闭息之后，丹田真水日日渐长，至第九日，神水直至重楼十二环，丹珠浸于神水之中，去尽火毒。自此之后，更无发燥之候。至第九夜子时，闭息，吸神水入泥丸，过夹脊，复入丹田，以毕其功也”。

第九转，道果圆成，无具体功法，此时已练出能“飞升”的特异功能。即陈朴所谓“九转逍遥道果全，足履祥云谒九天”。达到如此程度者，古今罕见，不必执意追求，练到第八转能健身延年，则是人人都能做到的。



王屋真人"阴丹"修炼法

王屋真人，唐代道家，生平不详。他对汉代以来在上层人物中秘密流传的房中术颇有研究，曾向人口授了《阴丹秘诀灵篇》。他从养生角度出发，剔除古代房中术的诲淫成分、神迷色彩，将性与气功结合，通过炼"阴丹""还精补脑"达到延年益寿之目的。指出"阴丹者，还精之术也"，"阳丹可以上升，阴丹可以驻寿"。

汉代关于房中术的书，所谓八家186卷，早已佚遗，1973年从马王堆三号汉墓出土的医简《天下至道谈》是世界上现存最早的性保健专著。其所论"七损八益"就是讲如何运用"房中术"来使人"阴气益强，延年益寿，居处乐长"的。晋唐时期，有关房中术专著不敢公开问世，而在一些人中暗传，以至变为猥亵之术，遭到儒、佛二家的坚决反对。王屋真人有鉴于此，特将道家的正统房中术口授于人，着眼于通过炼养"阴丹"，达到男女双方同补同益之目的。正如英国科学家李约瑟博士所指出的那样：道教房中术承认男女地位平等，认为健康长寿需要两性的合作，不受禁欲主义和阶级偏见的约束。因此，道家"在对待男女、宇宙的态度方面，比家长统治严厉的儒家或冷淡处世的佛教，要恰当得多"。

为便人们了解道家房中术的意义，现将王屋真人口授《阴

丹秘诀灵篇·阴丹修炼法诀》摘录于此，并附马王堆汉墓出土的《天下至道谈·七损八益》，以示古人对性科学的重视，对今人也有一定参考价值。

“阴丹”修炼法诀

不敢为主而为客，
侧身内想闭诸隙。
正展垂壶兼偃脊，
翕精吐气微将通。
嫋嫋灵根不复空，
徐徐玉垒补前功。
补之其道将如何？
玄牝之门通且和。
溯流百脉填血脑，
夫妇俱仙得此道。
欲求此生寿无极，
阴户初开别消息。

王屋真人对“阴道修炼法诀”作如下解释：

诀曰：“不敢为主而为客”，此一句借道经以说其事也。夫先举者为主，后举者为客。主者先施惠于人也，客者受施于人也。若施于人者则情散精竭；受施于人者精固而情专，以其纳和气以助阳，夫何患焉。然则阳亢为灾，阴盛为毒，灾则自损，毒则杀人。凡口鼻气塞，是阴之毒气也。慎莫从高自投掷。夫阳怒急于施泻，若自投掷，何可制焉，尾闾之龙于是乎在也。《黄庭经》云：“若当决海百渎倾，叶去树枯失青青。”斯之谓矣。“侧身内想闭诸隙”，此非有事于阴门而侧身也，所为将闭诸隙，先侧其身也。隙，所谓命门，在

精室之下，接脊之末。《黄庭经》云：“藏养灵根不复枯，闭塞命门保玉都。”此之谓也。“正展垂壶兼偃脊”，垂壶，脚根是也。侧身又偃其脊，兼展脚根，则命门自闭。脚根为垂壶者，盖取其时，人不悟矣。然后安定其心，文火为嘘、呵，青气却流散入诸髓，养生之急，莫甚于此。夫如是，乃可以有事于阴门。

有事之法，亦常式尔。四合五合，道乃融合，阴阳结合也，出入之间，或四或五，即当精气渐动，诸脉通融之道也。是气之母也。“翕精吐气微将通”，翕（吸）精之道自翕之而上也。吐气之道，嘘、呵之法是也。夫如是即又劳精在，亦将患，宜微泻以存其真。此所谓微将通者也。《黄庭经》云：“但当翕气录子精，寸田尺宅可治生。”此之谓矣。又自古道者相传云，“欲得不老，还精补脑”。正在此矣。太抵是气为精，若此即化精为气。广成子授黄帝之道曰，无摇尔精。盖用此法也。“嫡嫡灵根不复空”，灵根不复空，气充实也。“徐徐玉垒补前功”，既通之后，腠理必虚，若不补之，则成其病。彭祖曰阴养阳精，命可长生，此之谓矣。举阴能养阳，即知阳亦养阴，斯亦明矣。然则俱不得凄，则害生灵、枯玉垒，不言可知也。

“补之其道将如何？”将欲自明，故自问也。“玄牝之门通且和”，此补之道也。所谓阴阳结合，更相补养。夫玄为鼻，主入气；牝为口，主出气，出气与命门入气相应，一出一翕，相续不断，畅极即止，亦无定数，诸气不泄，凝结为精，精既补焉，何疾之有。销散三尸，用此法也。夫本来合实，虚即虫生，果虫之类也；本来合虚，实即虫生，木蠹之类也。三尸在三丹田也。三丹田者，上丹田脑髓是也，中丹田心庐是也，下丹田精室是也。所以心有窍，是合虚也。哀

恚塞之即生虫也；精室、脑髓是合实也，施泻过度即生虫也。若合虚者令虚，合实者令实，三尸之虫自当消散，夫何患焉。因之有肌肤悦泽如春花，返其童颜，是此术也。

“溯流百脉填血脑”，向之所务，亦已毕矣。彼灵根既不空矣，且宜摩拭手足，按搦筋节，即自当精气流布，散入肌骨，百关通利，其在兹乎！溯逆流也，故精却上而逆流也。“夫妇俱仙得此道”者，夫以阳为主，阴为客，妇以阴为主，阳为客，以客助主，主当安矣，俱获畅达，非仙而何？此乃仙之阶矣。至于羽化上升，亦犹此矣。“欲求此生寿无极，阴户初开别消息”，此二句即真长生久视之道也。

“夫长生之术，如接树焉，以命续命者也。然则接树之法，虽以枝接之。至于妙用之要，假元气阳和之力，续命之法，有同于此。夫阴门初开，必有血候初至，腠理始通，阴阳相感，此时也者，将有孕也。夫将成后人之命，而续我前命，事即相类，理亦昭然，唯于此时，要在勿泄。自古道者相传皆言，施之于人则生子，存之于己则生身，此之谓矣。

然此法要，尤在春初，当万物发生之时，故当兴其盛矣。凡一感是延十二岁，十二岁者，天地一周矣，频十感而延一百二十岁，此举轩辕上升之道矣。”

（《云笈七签》卷六十四）

附 《天下至道谈·七损八益》

七损：为之而疾痛，曰内闭；为之出汗，曰外泄；为之不已，曰竭；欲之而不能，曰𢕁；为之喘息中乱，曰烦；弗欲强之，曰绝；为之太疾，曰费。此谓七损。故善用八益去七损，耳目聪明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。

治八益：旦起坐，直脊开尻，翕州印下之，曰治气；饮食垂尻、直脊、翕周通气焉，曰致沫；先戏两乐，女欲为之，曰知时；为而软脊，翕周呻下之，曰蓄气；为而勿亟，勿数出入和治，曰和沫；出卧令人起之，怒释之，曰积气；几已内脊，毋橦，翕气印下之，静身温之，曰持赢；已而洒之，怒而舍之，曰定顷。此谓八益。

（《马王堆医书研究专刊》）

以上讲的是房中术的"用八益去七损"法。"八益"是性生活的正确方法，"七损"是不正确的。用八益去七损法，即用正确的取代不正确的。不正确的"七损"是怎样的呢？一曰闭，二曰泄，三曰竭，四曰怫，五曰烦，六曰绝，七曰费。《天下至道谈》对"七损"作了解释："为之而疾痛，曰内闭"，意思是性交时阴茎作痛，说明精道闭塞。"为之出汗，曰外泄"，性交时大汗淋漓，是精液外泄。"为之不已，曰竭奏"，性生活无度，会使精液耗竭。"欲之而不能，曰怫"，有性欲，但性交时阴茎不能勃起，无法进行，称之为"阳萎"。"为之喘息中乱，曰烦"，性交时呼吸急促气喘，会使女方感到厌烦。"弗欲强之，曰绝"，女方无性的要求，而强制性交，就会使性生活陷入绝境，所以称"绝"。"为之太疾，曰费"，性交时太急速，很快就射精，徒费了精气，男女双方都得不到满足。

以上都是不正确的性交方法，给人体带来的七种损害，所以称为"七损"。

"八益"即正确的性交方法是：一曰治气，二曰致沫，三曰知时，四曰蓄气，五曰和沫，六曰积气，七曰持赢，八曰定顷。这所谓八益，是指性交与练功相结合的八个步骤。

第一步是凌晨趁阴茎勃起之时，起坐床上，分开双腿，调匀呼吸，吸气提肛，收紧肛门，使精气充足，精力旺盛。

这是性交前的预备功，称为“治气”。第二步是鼓漱两腮刺激唾液，使津唾满口，然后如吞咽饮食状，将津唾吞下，同时吸气提肛，使阴部有少许分泌物润滑，这称之为“致沫”。第三步是使女方乐意，激起女方性欲，掌握好性交的时机，称为“知时”。第四步是再咽口中津唾，吸气缩肛，蓄积精气，使阴茎勃起，称为“蓄气”。第五步，进入性交，要从容和缓，不要过快过猛，不要很快射精，称为“和沫”。第六步，若阴茎坚挺，经久不衰，此时要注意保存精气，称为“积气”。第七步，性交将近结束时，勿再动摇，静身调气，收紧肛门，防止精液过度散耗，以保持精力，称为“持赢”。第八步，性交结束应将生殖器洗涤干净，若此时阴茎再度勃起，应放弃再次性交的欲念，以防精液顷刻间全部丧尽，称为“定顷”。

按照八个步骤过性生活，就称为善用八益去七损，就会使人“耳目聪明，身体轻利，阴气益强，延年益寿”。

太无先生“外气”功法

太无先生，唐初河南嵩山道士，故人称嵩山太无先生。真实姓名不详，《正统道藏洞神部·方法类》收入《嵩山太无先生气经》二卷，据其序谓：“余慕至道，备寻秘诀，自行气守真，向三十余载，所闻所见，殊未惬心。大历中，遇罗浮山王公，自北岳而返，倚策高昂，依然相顾，余奇异之，延之与语，果然方外有道之君子也。哀余恳至，见授吐纳，须一二理身之要道。”并称他所撰《布气诀》（发外气的功法）是“承师之旨要”。宋代张君房辑《云笈七签》所收《幻真先生服内元气诀》亦载有“布气诀”，与太无先生《布气诀》仅文字略有出入，而意思完全相同，也称遇罗浮真人王公，得吐纳秘旨，遂撰此书。只是时间是在天宝年间(公元742～755年)比大历(公元766～779年)早些时候。很可能幻真即太无，乃同一人也。总之，《布气诀》，是现存最早的外气疗法专著，其第一作者属罗浮真人王公则是可以肯定的。罗浮王公生平不详，真实姓名也有待查考。

发放外气治病，早在三国时就有了。葛洪《抱朴子内篇·杂应》记载，三国时东吴道士石春，“每行气为人治病，辄不食，以须病者之愈，或百日，或一月乃食”。当时吴景帝孙休(公元258～264年)不信，把石春关在一间屋子里，并令人把

守。石春只求三二升水，如此不食一年多，“颜色更鲜悦，气力如故”。景帝问他，还可饿多久？石春回答道：“无限，可数十年，但恐老死耳，不忧饥也。”可见石春有“却谷食气”之术。据《晋书·艺术列传》记载，豫章建昌（今江西南昌）有一名叫幸灵的人，治吕猗母皇氏所患的痿痹（瘫痪），只见幸灵距皇氏数尺远闭目而坐，默默发功，一会，他叫人将皇氏扶起，十余年卧床不起的皇氏立即就能行走自如。葛洪《神仙传》还载汉代人葛越，发外气可治千里之外的病人，“千里寄姓名与治之皆愈，不必见病人身也。”《南阳县志》也载有一位叫张仙姑发外气治病的事，“人有疾，仙姑辄瞑目，潜为布气攻之，俄觉腹热如火，已而鸣声如雷，虽沉痼者无不愈”。

“外气”功法

要使自己能发放“外气”，首先得练内气，内气充足，才能发放外气。其练法有如下几种：

1. 服气法：仰卧调息，吸气多，呼气少，要“多入少出”，同时以意领气，将吸入之气贯入下丹田，使丹田气满；再引气周流全身，直到觉得自己鸠尾（剑突）穴有气出时，即可发放外气为人治病。

2. 胎息法：先练“胎息”功，要求意守丹田，呼吸要“吐唯细细，纳唯绵绵”，养足丹田气，觉丹田发热时，以意领气，“神行即气行，神住即气住”。练到上乘时，以鼻微微吸气，所吸入之气不从口鼻出，而是将气引到全身，从皮肤毛孔中出，或从指尖出。能从皮肤或手指尖出气时，即可发放外气。发气治病时，须先诊断病人病症所在或所主的脏腑，然后澄心平气，不怀轻视病人之念，以心意运自己内气，传送于病

人，令其吞咽之，以意送到病所或所生疾病的脏腑，发功者并意想自己的正气在排出病人身上的邪气，病人之病即可霍然而愈。但“胎息”法，非朝夕可以练成。

3．“内丹”法：先练“内丹”(具体练法详有关“内丹”各篇)，练到结丹的功夫之后，即可发放“外气”。张紫阳《悟真篇》一七言绝句说道：“欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。”欧冶、莫邪都是春秋时善铸宝剑的能匠，所铸出的宝剑有神奇般的锋利。练成内丹后体内的真气，就如宝剑那样神奇，发出一道电光，可诛灭万里之外的妖邪。即可以遥治病人。宋张君房《云笈七签》就记载了用外气远距离治病的方法。如听说某人在某地左足患病，气功师遥念那位病人，并意引外气，运入自己左足，即可治愈病人左足。

4．劳宫法：劳宫是手掌心的穴位。先练气运劳宫穴。意守丹田，意想“天气”(自然界的空气)，由手心劳宫穴进入，流经头顶百会，再向下流入脐下丹田；接着意想“地气”(从地下向空中放出的气)，由脚心的涌泉穴，经会阴(前后阴之间)，也源源不断流入脐下丹田。意想到天气与地气结合，化成“真气”，在丹田越聚越多，以至脐腹有胀热感。然后用意念引导“真气”上提至膻中(两乳间)，再沿手经至手心劳宫，劳宫发热发胀时，即可从劳宫发放外气为人治病，此法简便，人人易学易用。

“外气”实质

“外气”究竟是什么呢？近年来科学工作者作过大量实验研究，证明练功有素的人确实能发放“外气”。中国科学院长春物理研究所通过测试，发现外气具有激光的特性，其主要

特点一是射程很远，在50米距离内，功率基本不下降；二是频率很低，脉冲频率可调。在不加意念，不用丹田气时，发放频率是每分钟90～180次；三是发射角很小，在3米处测不出发射角的偏差，在22～50米接收时，束流依然很细；四是有很强的穿透性，能穿透10厘米的皮、毛、棉絮，而功率不降，也能透过5厘米木板门，3厘米的数层玻璃，30厘米的红砖水泥墙，还能穿透两层薄铝片或薄铁片，甚至可以穿透铅板。这说明人体发放的束流（外气）比α和β射线的穿透力还强，只有γ光子才具有这样的穿透特性（《气功》12:542，1987）。

杭州大学物理系等单位，对"外气"进行了多学科的实验研究，初步证实气功外气具有分子生物学和人体效应，以及具有激光生物学效应。

1981年他们运用核医学技术，证明外气作用于离体全血后，可使血浆中AMP含量增加和提高T淋巴细胞DNA合成效应，波动范围在6.8～49.8%，说明气功外气具有分子生物学效应。

1985年，他们运用人体联体发放的方法，经D900型血细胞分析仪同步检测表明，接受外气者末梢血液中血小板、白细胞、血红蛋白均有明显上升的变化（$P<0.05\sim0.01$）；而发放外气者则显著下降。说明气功外气具有人体效应。

1987年他们用差示扫描谱线法，证明气功外气能改变生物分子如RNA等的结构，与清华大学气功科研协作组所作的结果一致。说明气功外气具有激光生物效应特性。

人体气功所发放的外气为什么会产生自分子水平和整体水平的多种生理效应，而且具有激光效应的特性呢？他们认为，这提示气功外气是一个生物辐射场。人体气功外气向外

释放过程，可能与体内细胞进行有丝分裂相关。格林威基（Gurvich）曾发现分裂中的细胞发射弱的紫外辐射，它将刺激其他细胞分裂。鲁思（Ruth）的实验证实，细胞有丝分裂的信息是由紫外线辐射传递的，其辐射的相干强度可达数公里。当人体进入气功功能态时，机体的细胞处于激发状态，因而能层较高的受激生物分子能以生物辐射的形式（包括光和电磁场等）释放能量，这种生物辐射，又起到激发其他分子的作用，给细胞中的细胞器如线粒体起充电作用，大量生物分子在同一辐射场的激发产生的受激辐射处于同一光模或同一光子态，因而是相干的。以自发辐射和受激辐射相结合的“生物场”的辐射，正是借以维持人体生命活动的源泉和治疗疾病的因素。所以，他们认为气功外气的实质是人体的一种受激下的辐射“生物场”（《气功》4:155,1989）。

以上说明“外气”并不神秘，是可以用现代仪器测试，可以感知或产生效应的客观存在的物质实体。

原 文 选 摘

夫用气与人疗疾，先须依前人①五脏所患之疾，取方面之气②，布入前人身中。令病者向方③，息心静虑，此与布气。令其自愈，亦咽气息念求除也，自然邪气永绝。正气布讫，邪风自退也。

（《嵩山太无先生气经·布气诀》）

凡欲布气与人疗病，先须依前人五脏所患之处，取方面之气，布入前人身中，令病者面其方，息心静虑，始与布气。布气讫，便令咽气，鬼贼自逃，邪气永绝。

（《幻真先生服内元气诀》）

注释

① 前人：指病人。

② 方面之气：指病人何脏患病，发功者就发放与之相同脏器的气为之治病。

③ 向方：令病者意想到发功者所发放的气，直达自己患病之所。

陈抟《无极图》丹法

陈抟(公元871～989年),字图南,自称扶摇子,唐末普州崇龛(今四川潼南县光辉乡)人。儿时似痴,四五岁尚不能说话,一天独自去琼江河畔玩耍,河边一渔人妇见之,顿生怜爱之心,便将他抱在怀中给他奶吃,吃奶之后,竟奇迹般会说话了。渔人妇喜出望外,将他带回家中抚养,他便从渔妇丈夫姓陈。自此聪颖过人,十五岁时已熟读《诗》、《礼》、《书》、数等书,且颇有诗名。后唐长兴年间(公元930～933年)考进士未中,遂不求禄仕,以山水为乐,与麻衣道者在崇龛修道,曾遇孙君仿,獐皮二位高士,指点他去武当山(今湖北省均县境内)。陈抟便前往那道教胜地练食气辟谷功夫。937年又返回四川邛州(今邛崃县)天师观跟道士何昌一学"锁鼻术"(睡功),学成在殿楹上题诗相谢,诗云:"我谓浮荣真是幻,醉来舍书谒高公。因聆玄论冥冥理,转觉尘寰一梦中。"高公指何昌一。之后,陈抟移居华山云台观,在少华石室中练"锁鼻术",功力日高,每睡常百余日不起,蜕老而婴,动如神人。

后周显德三年(公元956年),周世宗召见陈抟,问其点石成金之术,陈回答说:"陛下为四海之主,当以致治为念,奈何留意黄白之事乎。"如此直言犯上,周世宗不但未加罪于他,

反封他为谏议大夫。陈拒不受封，被放返华山。后世宗又召见，赐号白云先生。后唐明宗李亶曾亲书诏召见陈抟，陈见明宗不揖不拜，明宗待之愈谨，赐号清虚处士，并赐宫女三人。陈抟上表辞谢道："赵国名姬，汉庭淑女，行尤婉美，身本良家，一入深宫，久膺富贵，昔居天上，今落人间。臣不敢纳于私家，谨用安之别馆。臣性如麋鹿，迹若萍蓬，飘若从风之云，泛如无缆之舸，臣送彼归清禁"。并赋诗说："雪为肌肤玉为腮，多谢君王送得来，处士不兴巫峡梦，空烦云雨下阳台。"可见陈抟不为富贵所惑，不为女色所动，堪称德高之士。

陈抟虽遁迹山林，仍望天下统一太平，以结束其五代分争的局面。相传他骑白骡入汴州，在途中闻知赵匡胤登基做了皇帝，高兴得大笑，从骡上坠了下来。据说他同赵匡胤下棋，这位皇帝输了，就把华山分封给了他。

太平兴国初(公元977年)，陈抟应诏入宫，宋太宗向他请教济世安邦之策，他索笔写了"远近轻重"四个大字呈上。太宗不解其意，陈抟奏道："远者，远取贤士；近者，近去佞臣；轻者，轻赋万民；重者，重赏三军。"太宗听罢大喜。

太平兴国九年(公元984年)，陈抟再次入宫，太宗益加礼待。当时宰相宋琪等曾向他请教神仙之道。他说："抟山野之人，于时无用。亦不知神仙黄白之事，吐纳养生之理，非有方术可传，假令白日冲天，亦何益于世。今圣人龙颜秀异，有天下之表，博达古今，深究治乱……正居臣协心同德，兴化致治之秋，勤行修炼，无出于此。"可见陈抟深明大义，对执政者，理当专攻政治，道术只能强身不能治国，所以他始终不将道术传授给君臣，以免道术乱政。太宗也很理解他，特下诏赐号希夷先生，且赐紫衣一袭，并令增葺所居华山的云

台观。从此，人称陈希夷。

宋·瑞拱初(公元988年)，陈抟告诉弟子贾得升说："汝可于张超谷凿石为室，吾将憩焉"，第二年秋七月，石室凿成。陈抟给皇帝上表略曰："臣抟大数有终，圣朝难恋，已于今年二十二日化形于莲花峰下张超谷中"。是日陈至石室，以左手支颐，安卧而终。

陈抟一生潜心学术研究，精通易学玄理，好读《易》，手不释卷，著有《指玄篇》八十一章，言导养及还丹之事，还撰《三峰寓言》、《高阳集》、《钓潭集》诗六百余首。但对后世影响最深最大的是其所著的《无极图》、《太极图》及《易》象数之学。开宋代易理学研究之先河，并建立了一套系统的内丹修

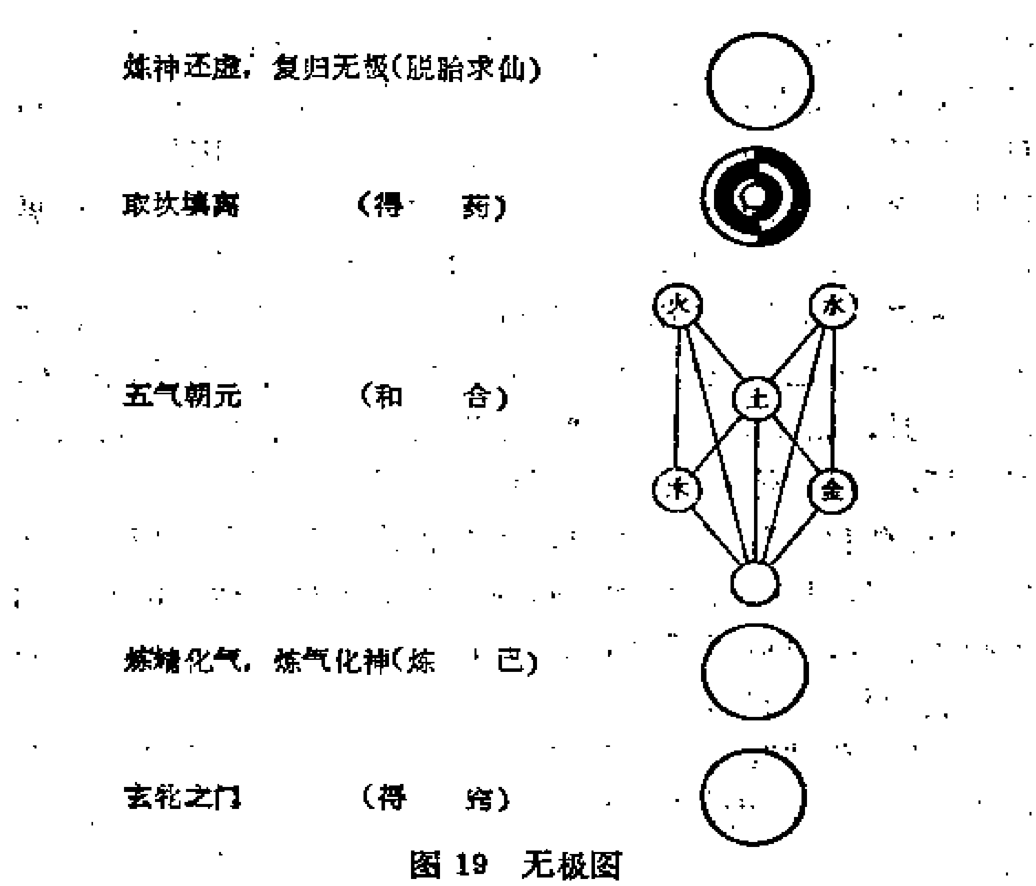


图 19　无极图

炼术，为宋元内丹派的形成奠定了基础。

现将陈抟《无极图》丹法作一简介，并附陈希夷坐功图，陈希夷胎息诀。

《无极图》丹法

《无极图》是陈抟研究《周易》和在彭晓《周易参同契分章通真义》的启发下所取得的重大成果。这张图建立了一个完整的内丹修炼系统，形象地展示了内丹修炼的全过程，标明了循序渐进修炼的五个阶段：得窍、炼己、和合、得药、脱胎。指示了自下而上，逆则成丹之法。

得窍 "无极图"由第一圈所示。"窍"，即所谓"玄牝之门"，又称玄牝穴。陈抟说："玄牝一穴，妙气回旋，三品光中，潜符太极，先天而生，后天而存，存存涵养，贯古彻今。"可见玄牝是元气的发源地，生命之门户，涵养玄牝，固护元气，守卫生命之门，就能长生久视。玄牝穴，即脐腹丹田。得窍，就是调息入静，意守丹田。这是炼内丹最起码的功夫。

炼己 "无极图"由第二圈所示。在"得窍"的基础上，再上层就是"炼己"。己，属于"十天干"之一，按照"纳甲"法，己纳离卦，属于心。所以"炼己"就是炼心、炼性。陈抟的"炼己"，包括"炼精化气"和"炼气化神"两个环节。

"炼精化气"：意守丹田，入静得窍之后，于恍惚冥冥之中，感到丹田气温温欲动。这时以意引导肾中精气沿督脉而上脑中泥丸，再由任脉回到下丹田，循环一周。如此练三百次，自然精化为气。

"炼气化神"：在炼精化气的基础上，意守中丹田和下丹田之间，洗心涤虑，使气神合一，化为元神。意守不要固定一田，在二丹田间，任其自然灵活。如陈抟说："茵茵裔裔绵绵

理，南北东西自合来"，"必知会合东西路，切在冲和上下田。"

"炼己"的实质，是在"得窍"的基础上进一步入静，意想精化为气，气化为神，目的是排除杂念，使心神专一，锻炼"以意引气"的功夫。意念所到气就随之，完全达到气由意念支配和控制的程度，即将体内的气训练成一支服从命令听指挥的军队。意念指到那里，气就奔向那里。气绝对服从意念而不听命杂念。明确此理，具体炼法，就可自己创造了。

和合 "无极图"第三圈所示。"和合"即"五气朝元"。练功时要求，闭目塞听缄口，入静后，意念心神，肝魂、脾意、肺魄、肾志，这五脏之气分别上朝泥丸宫，即所谓"攒簇五行"，使五脏之气上朝天元，形神合而为一。

得药 "无极图"第四圈所示。"得药"即"取坎填离"，这是陈抟内丹术的核心。其图为代表心火的离卦 ☲ 和代表肾水的坎卦 ☵ 相合而成。表明心肾相交，水火既济之象。肾属虎，心属龙，心肾相交，即龙虎相交而结成丹，所以陈抟说："龙虎相交，谓之曰丹"。所谓"得药"，即取坎中之一阳，填离中之一阴，即由离卦变为纯阳之乾卦 ☰ 。"内丹"就是心肾相交，经过熏炼，而为纯阳之气凝成。"内丹"又叫"圣胎"。"婴儿"就被视为一团纯阳之气，或称"纯阳之体"。具体练法，在"五气朝元"的基础上，意念心火下降，肾水上升，心火肾水在丹田相交，犹如龙与虎在交媾，产下一子；既不是龙也不是虎，而是金光闪闪的纯阳金丹。练此功关键在于意念加想象，意念指挥心火肾水会聚于丹田，想象心火变成龙，肾水变成虎，龙虎交媾的情形及所产金丹的形象。反复多次练功，就会结丹。结成了丹，就叫"得药"，得到这个长寿不老的丹药。

脱胎 最高一圈所示的"无极图"，仅一个圆圈，空心虚

无。所谓"无极"，就是虚无，就是混元一气，是无形无体的本源状态。练功练到这种境界，也就脱去凡胎而成为来无踪去无影的神仙了。这不过是炼内丹者所追求的理想境界，谁也没达到这个境界。陈抟所说的"若得心空苦便无，有何生死有何拘，一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫"，他自己就未能实现。他练到了"得药"阶段，因而获寿118岁。他曾说："重光晃朗是明蟾，云去云来体不缠，扫尽葛藤心自莹，存胎胎就圣功圆。"意思是练到"得药"结丹阶段，就算功成圆满了。因此，"脱胎"的具体功法从略。

陈希夷《胎息诀》

夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神，神化万物，气化成灵，精化成形，神、气、精三化，炼成真仙。故云：存精、养神、炼气，此乃三德之神，不可不知。子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户也。

定心不动，谓之曰禅。神通万变，谓之曰灵。智通万事，谓之曰慧。道元合气，谓之曰修。真气归源，谓之曰炼。龙虎相交，谓之曰丹。三丹同契，谓之曰了。若修行之人知此根源，乃可入道近矣。　　　　　　（《诸真圣胎神用诀》）

此诀的中心意思就是通过入静意守，炼龙虎交媾的内丹，并指出了一天中练功的具体时间子午卯酉。结合前述"无极图"丹法不难理解。

陈希夷坐功图

《陈希夷坐功图》（下简称《坐功图》）。本著作最早见于明代沈津辑、茅一相续辑的《重订欣赏编》和高濂的《遵生八笺》。此外，后世流传的手抄本也极多，有的题为《无人导引

图》，有的题作《景钞瓶园旧藏本导引图》等。这都说明陈希夷《坐功图》在后世导引气功学发展中享有重要地位。

《坐功图》，共包括24势，恰好24个节气各配一势，分别在每一节气之中进行锻炼。各势均以节气名称命名，其内容首标运主何气与何脏相配，次述坐功方法，末载主治病症。坐功内容主要包括按膝、捶背、伸展四肢、转身扭颈等导引动作，同时还结合有叩齿、漱咽、吐纳等方式。每势的主治病症均与所配脏腑、经络的是动病和所生病有关。

今附陈希夷《二十四气坐功导引治病图》势并原文如下：

1．运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。

宜每日子丑时，叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三五度。叩齿、吐纳，漱咽三次。（图20）

治病：风气积滞，项痛，耳后、肩、臑痛，背痛，肘臂痛，诸痛悉治。



图20　一月　立春



图21　一月　雨水

2．运主厥阴初气，时配三焦手少阳相火。

每日子丑时，叠手按胜，拗颈转身，左右偏引，各三五度。叩齿，吐纳，漱咽。（图21）

治病：三焦经络留滞邪毒，嗌干及肿，哕，喉痹，耳聋，汗出，



目锐眦痛，颊痛，诸候悉治。

3．运主厥阴初气，时配手阳明大肠燥金。

每日丑寅时，握固转颈，反肘后向，顿掣五六度。叩齿六六，吐纳、漱咽三三。（图22）

治病：腰脊肺胃蕴积邪毒，目黄，口干，鼽衄，喉痹，面肿，暴哑，头风，牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疙疮悉治。

图 22　二月　惊蛰

4．运主少阴二气，时配手阳明大肠燥金。

每日丑寅时，伸手过头，左右挽引，各六七度。叩齿六六，吐纳，漱咽三三。（图23）



图 23　二月　春分

治病：胸臆肩背经络虚劳邪毒，齿痛，颈肿，寒慄，热肿，耳聋，耳鸣，耳后、肩、臑、肘、臂、外背痛，气满皮肤壳壳然，坚而不痛，搔痒。



图 24　三月　清明

5．运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

每日丑寅时，正坐定，换手左右，如引硬弓，各六七度。叩齿、纳清吐浊、咽液各三。（图24）

治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦及耳聋，嗌痛，颈痛不可回顾，肩拔、臑折，腰软及肘臂诸痛。

6．运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。

每日丑寅时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五七度。叩齿，吐纳，漱咽。（图25）

治病：胃结瘕淤血，目黄，鼻衄，颊肿，颔肿，肘臂外后廉肿痛，臂外痛。



图25　三月　谷雨

7．运主少阴二气，时配手厥阴心胞络风木。

每日以寅卯时，闭息瞑目，反换两手，抑掣两膝，各五七度。叩齿，吐纳，咽液。（图26）

治病：风湿留滞，经络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。



图26　四月　立夏

8．运主少阳三气，时配手厥阴心胞络风木。

每日寅卯时，正坐，一



图 27 四月 小满

手举托，一手拄按，左右各三五度。叩齿，吐纳，咽液。（图27）

治病：肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中憺憺大动，面赤，鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热诸痛。

9．运主少阳三气，时配手少阴心君火。

每日寅卯时，正立仰身，两手上托，左右力举，各五七度。定息，叩齿吐纳，咽液。（图28）

治病：腰肾蕴积虚劳，嗌干，心痛，欲饮，目黄，胁痛，消渴，善笑，善惊，善忘，上咳，吐下，气泄，身热而股痛，心悲，头项痛，面赤。

10．运主少阳三气，时配少阴心君火。

每日寅卯时，跪坐伸手，叉指，屈指，脚换踏，左右各五七次。叩齿，纳清吐浊，咽液。（图29）

治病：风湿积滞，腕、膝痛，臑臂痛，后廉痛厥，掌中热痛，两肾内痛，肩背痛，身体重。

11．运主少阳三气，时配手太



图 28 五月 芒种

阴肺湿土。

每日丑寅时，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度。叩齿，吐纳，咽液。（图30）

治病：腿膝腰髀风湿，肺胀满，嗌干，喘咳暑缺盆中痛，善嚏，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒不常。



图 29　五月　夏至



图 30　六月　小暑

12. 运主太阴四气，时配手太阴肺湿土。

每日丑寅时，双拳踞地，返首向肩，引作虎视，左右各三五度。叩齿，吐纳，咽液。（图31）

治病：头项胸背风毒，咳嗽上气喘渴，烦心，胸膈满，臑臂痛，掌中热，脐上或肩背



图 31　六月　大暑

痛，风寒汗出，中风，小便数欠，溏泄，皮肤痛及麻，悲愁欲哭，洒淅寒热。



图 32　七月　立秋

13．运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

每日丑寅时，正坐，两手托地，缩体闭息，耸身上踊，凡七八度。叩齿，吐纳，咽液。(图32)

治病：补虚益损，去腰肾积气，口苦，善太息，心胁痛不能反侧，面尘，体无泽，足外热，头痛，颔痛，目锐眦痛，缺盆肿痛，腋下肿，汗出振寒。

14．运主太阴四气，时配足少阳胆相火。

每日丑寅时，正坐，转头左右举引，就反两手搥背，各五七度。叩齿，吐纳，咽液。(图33)

治病：风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊膂痛，胁、肋、髀、膝经络，外至胫绝骨、外踝前及诸节皆痛，少气，咳嗽，喘渴上气，胸、背、脊膂积滞之疾。



图 33　七月　处暑

15．运主太阴四气，时配足阳明胃燥金。

每日丑寅时，正坐，两手按膝，转头推引，各三五度。叩齿，吐纳，咽液。(图34)

治病：风气留滞腰背经络，洒洒振寒，苦伸，数欠，或恶人与火，闻木声则惊，狂，疟，汗出，鼽衄，口㖞唇胗，颈肿，喉痹，不能言，颜黑，呕，呵欠，狂歌上登，欲弃衣裸之。

16．运主阳明五气，时配足阳明胃燥金。



图 34　八月　白露

每日丑寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各三五度。叩齿，吐纳，咽液。（图35）

治病：风湿积滞胁、肋、腰、股、腹大水肿，膝膑肿痛，膺乳气冲，股、伏兔骭外廉、足胕诸痛，遗溺矢气、奔响腹胀，髀不可转，腘似结，腨似裂，消谷善饥，胃寒喘满。



图 35　八月　秋分

17．运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。

每日丑寅时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五度。叩齿，吐纳，咽液。（图36）

治病：诸风寒湿邪挟胁腋经络动，冲头痛，目似脱，



图 36　九月　寒露

项如拔，脊痛，腰折，痔、疟，狂，癫疾，头两边痛，头囟项痛，目黄，泪出，鼽衄，霍乱诸疾。

18. 运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。

每日丑寅时，平坐，纾两手，攀两足，随用膝间力，纵而复收，五七度。叩齿，吐纳，咽液。（图37）

治病：风湿痹入腰、脚，髀不可曲，腘结痛，腨裂痛，项、背、腰、尻、阴、股、膝、髀痛，脐及出肌肉痿，下肿，便脓血，小腹胀痛，欲小便不得，藏毒，筋寒脚气，久痔脱肛。



图 37　九月　霜降

19. 运主阳明五气，时配足厥阴肝风木。

每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右顾，两手左右托，各三五度。吐纳，叩齿，咽液。（图38）

治病：胸胁积滞，虚劳邪毒，腰痛不可俯仰，嗌干，面尘，脱色，胸满，呕逆，飧泄，头痛，耳无闻，颊肿，肝逆，面青，目赤肿痛，两胁下痛，引小腹，四肢满闷，眩冒，目肿痛。

20、运主太阳终气，时配足厥阴肝风木。



图 38　十月　立冬

每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度。吐纳，叩齿，咽液。（图39）

治病：脱肛，风湿热毒，妇人小腹肿，丈夫㿗疝、狐疝，遗溺，闭癃、血，睾肿睾疝，足逆寒胻，善瘈节时肿，转筋，阴缩，两筋挛，洞泄，血在胁下，喘，善恐，胸中喘，五淋。



图 39　十月　小雪

21、运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

每日子丑时，起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各



图 40　十一月　大雪

五七次。叩齿，咽液，吐纳。(图40)

治病：脚膝风湿毒气，口热，舌干，咽肿，上气，嗌干及肿，烦心，心痛，黄疸，肠澼，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，喘渴，目无所见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。

22．运主太阳终气，时配足少阴肾君火。

每日子丑时，平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力，各三五度。吐纳，叩齿，咽液。(图41)



图 41　十一月　冬至

治病：手足经络寒湿，脊股内后廉痛，足痿厥，嗜卧，足下热，脐痛，左胁下、背、肩、髀间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大，颈肿，咳嗽，腰冷如冰及肿，脐下气逆，小腹急痛，泄，下肿，足胻寒而逆，冻疮，下痢，善思，四肢不收。

23．运主太阳终气，时配足太阴脾湿土。

每日子丑时，正坐，一手按足，一手上托，挽手互换，极力三五度。吐纳，叩齿，漱咽。（图42）



图 42　十二月　小寒

治病：荣卫气蕴，食即呕，胃脘痛，腹胀，哕，疟，饮发中满，食减，善噫，身体皆重，食不下，烦心，心下急痛，溏瘕泄，水闭，黄疸，五泄，注下五色，大小便不通，面黄，口干，怠惰，嗜卧，抢心，心下痞、苦善饥，善味，不嗜食。

24．运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。

每日子丑时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三五度。叩齿，漱咽，吐纳。（图43）



图 43　十二月　大寒

治病：经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇或不能卧，强立股膝内肿，尻阴、臑胻、足背痛，腹胀，肠鸣，飧泄不化，足不收行，九窍不通，足胻肿若水胀。

张伯端"金液还丹"大道

张伯端(公元983～1082年)，字平叔，名用成，号紫阳，宋天台(今浙江临海)人。

从小习科举之业，青壮走仕途之路，曾为府吏，因误判一婢女偷食鱼臜案，致婢女含冤自尽。他深感内疚，而怒焚公文，弃官学道。由于私烧公文，被充军岭南，在桂林驻军统帅陆诜帐下主管机要。但他厌恶官场，立志学道，曾在一首诗中写道："刀笔随身四十年，是是非非万千千。一家温饱千家怨，半世功名百世愆。紫授金章今已矣，芒鞋竹杖任悠然。有人问我蓬莱路，云在青山月在天。"不久，陆诜调任成都。西蜀自古多贤士，他为去蜀访道而欣然随往。宋神宗宁熙元年(1069年)张伯端游成都天回寺(今成都市北郊天回镇)，遇青城丈人刘海蟾，见他心诚志坚，遂授金丹秘诀。张伯端顿觉"雾开日莹，尘尽鉴明"乃将其真诠写成《悟真篇》、《金丹四百字》等书，被道门奉为南宗派祖师，世称紫阳真人。

张伯端为弘扬道法，曾广收门徒数百余人，尽管他老师刘海蟾曾告诫他"异日为汝脱缰解锁者，当以此道授之，余皆不许"，但为了"普度众生"他毫无顾及，竟因此"三传非人，而三遭祸患"。陆诜在成都逝世后，他便独自一人漫游甘陕一带。后来因触犯凤州(今陕西凤县)太守，而受黥刑

(面部刺字),被逐放。路过邠州(今陕西彬县),时逢大雪,遂与押解者在酒店饮酒避寒,恰遇久慕张伯端大名的石泰(江苏常州人),此人常为人治病不收谢礼,只要病愈者植一杏树,久之杏树成林,故人称石杏林。石泰在邠州太守面前辩明张伯端的冤情而得以获释。石泰成了"脱缰解锁"者,于是张伯端将金丹秘诀,倾囊授与石泰。石泰从此苦学苦练,颇多心得,著有《还源篇》行世。石泰又传薛道光(四川阆中人),薛传陈楠(广东惠阳人),陈传白玉蟾(海南琼山人)。张、石、薛、陈、白,被后人称为"南宗五祖",属于南宗清修派,乃张伯端嫡传正宗。其支派尚有南宗双修派,天台紫阳派,以及融贯南北二宗的陈致虚派。

练张伯端"金液还丹"功的大多获享高寿,如石泰寿至137岁,薛道光114岁,陈楠年逾百岁,白玉蟾活了九十多岁,张伯端本人也年及百岁。

"金液还丹"功理

张伯端《悟真篇》被称为中华气功四大经典之一,对后世影响很大。该书以《道德经》、《阴符经》、《周易参同契》的理论作指导,又援儒引佛,自成一派。他的一首七言绝句就道出了渊源:"《阴符》宝字逾三百,《道德》灵文满五千。今古上仙无限数,尽从此处达真诠。"

张伯端在《悟真篇》中对其"金液还丹"的功理,以诗的形式,作了概括地论述:

学仙须是学天仙,惟有金丹最的端。
二物会时情性合,五行全处虎龙蟠。
本因戊己为媒娉,遂使夫妻镇合欢。
只候功成朝北阙,九霞光里驾翔鸾。

意思是，“金液还丹”的功理是以意念为媒介，使心肾相交；五脏之气聚合，经过烹炼结成金丹。

张伯端在《悟真篇·自序》中，将“金液还丹”功理和功法特点，阐述得更加明白。他说：“夫炼金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能超二气（元精、元神）于黄道（任督二脉），会三性（木液、金精、土意）于元宫（丹田），攒簇五行，和合四象（含眼、凝耳、调息、缄口），龙吟（元神振奋）虎啸（元精升腾），夫唱妇随（喻元神、元精合一，循环任督），玉鼎（泥丸）汤煎，金炉（腹部丹田）火炽，始得玄珠（金丹）有象，太乙（元气）归真。都来片饷工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添（指火候，具体方法详后），养正持盈，要在守雌抱一（静守丹田），自然复阳生之气，剥阴杀之形。节气（天时季节）既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。”

意思是，炼“金液还丹”，须通晓阴阳五行造化之理；人体元精、元神的相依关系；心肾相交，任督循环之道；泥丸、丹田同炼之功；还要结合自然界阴阳变化炼养；并须防止走火入魔。只要懂得上述道理，意志专一，就能炼成维持生命活力的“金丹”，而成为获享遐龄的人。

“金液还丹”功法

《悟真篇》将“金液还丹”的功法，以歌诀的形式写道：

此法真中妙更真，都缘我独异于人。
自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。
金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。
神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

意思是，“金液还丹”炼丹的过程是“颠倒五行”，一般人

是情欲上动，精液下泄，生儿育女；炼丹家，则反其道而行之，使心之元神下降，让玉池(藏精处) 之精 (水中银)系恋住，并融合成“药物”(炼金丹的半成品)，沿督脉入于脑中泥丸，通过烹炼，形成象一轮红日样的金丹。这首诗是对“金液还丹”功法的概括论述，在以后各诗中，又作了具体介绍，如“七言绝句”中第一绝云：

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。

既驱二物归黄道，怎得金丹不解生。

意思是，以脑中泥丸宫作为乾鼎，以脐下丹田作为坤炉，以元神(金乌，太阳上的三足鸟喻元神)、玉兔 (月中的玉兔喻元精)为药物，二者在脐下丹田经烹炼(意念烹炼)结合后，吸缩肛门，使之从尾闾 (尾脊骨尖下之长强穴) 入督脉，过夹脊(相当于第十一腰椎棘突下的脊中穴)，透玉枕(枕骨粗隆处)到达泥丸；再从泥丸到面部过鹊桥(舌顶上腭)，下重楼(喉咙)入任脉，至脐下丹田。如此，反复任督循环，再结合天时，运用一定火候就可最终炼成金丹。

由于《悟真篇》对功法未作连贯介绍，而是以诗歌的形式，在各篇中都有涉及，所以很难形成一个完整的印象。张伯端的再传弟子翁葆光在《悟真篇注・序》中作了较好的概括：“夫炼金丹大药，先明天地未判之前，混沌无名之始气(元气)，立为丹基。次辨真阴真阳，同类无情之物，各重八两 (即阴阳平衡)，立为炉鼎。假此炉鼎之真气，施设法象，运动周星(任督循环)，诱此先天之始气，不越半个时辰，结成一粒，附在鼎中(泥丸)，大如黍米，此名金丹也。取金丹一粒，吞归五内，擒伏一身之精气，犹猫捕鼠，如鹞搦鸟，不能飞走矣。然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳火 (详后阐释)，养育精气，化成金液之质，忽尾闾有物，直冲夹脊双

关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降入口中，形如雀卵，馨香甘味美，此名金液还丹也。徐徐咽下丹田，结为圣胎，十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯，无饥渴寒暑之患，刀兵虎兕之不能伤，而为陆地神仙。方始投入静僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，谓之抱一。九年行满，形神自然俱妙，性命圆通，与道合真，变化不测矣，此名九转金液大还丹也。”

据翁葆光氏的论述，张伯端“金液还丹”大道，似可分如下步骤练功：

一、立鼎　在天地未判之子时，静守坤炉丹田，意念引导心火元神下降，肾中元精上升，两者各半斤八两，相交于坤炉之中，合化而为元气。再静守丹田，丹田温温而动时，乃元气萌动之象，即将此气吸入尾闾直达泥丸乾鼎之中，意念定在泥丸，不久便可结成黍米大的金丹（丹母，非最后炼成的金丹）。

二、还丹　在泥丸结成丹母后，意想取一粒丹母入口，并吞入腹中，直入下丹田。此丹能摄取肾精和五脏之精气，犹如猫捕鼠，鹞搦鸟，抓住不放，精气便不会走泄。然后意念温养精气，使之化成金液。此时尾闾若觉有物涌动，即行吸气、缩肛并加强意念（进阳火），让金液直冲督脉三关而入泥丸。金液冲关时可感觉历历有声。金液在泥丸结成颗颗丹珠，形如雀卵。如果丹珠形成了，自己可以体验，此时舌顶上腭，用意念使丹珠降入口中，口中便有馨香甘甜爽美之感。这就叫“金液还丹”。

三、养胎　炼成“金液还丹”之后，将泥丸宫中的丹珠降入口中，徐徐咽下至脐腹丹田，结成“圣胎”。如此反复练功，经过十月的温养，使胎圆火足。再经脱胎沐浴，即洗心

涤虑，意守丹田。久之便可化为纯阳之体。

四、大还丹 炼成纯阳之体后，于静僻之地，兀兀静坐，面壁九年，排出一切杂念，专守一、抱一，自然形神合一，性命圆通，达到炼内丹的最高境界，即所谓"炼神还虚"。这就是张伯端理想追求的"金液大还丹"。但这种"大道"，连张伯端自己也未炼成。就健身益寿而言，炼成"金液还丹"足也。要达到这个程度，也须坚持长期练功，决非朝夕可成。

原文选摘

人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛。
甘露①降时天地合，黄芽②生处坎离交。
井蛙应谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢。
丹熟自然金满屋，何须寻草③学烧茅③。

要知产药川源处，只在西南④是本乡。
铅遇癸生⑤须急采，金逢望后不堪尝。
送归土釜⑥牢封固⑦，次入流珠⑧厮配⑨当。
药重一斤须二八⑩，调停火候托阴阳⑪

不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲⑫，
牵将白虎⑬归家⑭养，产个明珠是月圆。
谩守药炉看火候，但安神息⑮任天然。
群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

三五一⑯都三个字，古今明者实然稀。
东三南二同成五⑰，北一西四方共之⑱。

戊己[12]自居生数五，三家[13]相见结婴儿。
婴儿是一含真气，十月胎圆[14]入圣基。

（《悟真篇·卷上》）

图 44　三家相见图

注释

① 甘露：指口中唾液(津液)。

② 黄芽：指初炼成的丹，乃坎离相交，元精、元神相结合而成的。

③ 寻草、烧茅：寻草，寻求长生不老的草本药物。烧茅，指炼外丹。

④ 西南：腹居身之西南，指下丹田。

⑤ 铅遇癸生：铅，指肾精。肾精分先后天，先天之精称壬水，后天之精称癸水。但先天之精溶于后天癸水之中。此句意为，练功时觉丹田气动，阴茎勃起时，应立即采药（将精气吸入尾闾，贯督脉上达泥丸）。

⑥ 土釜：丹田。

⑦ 封固：意守丹田，不让精气走泄。

⑧ 流珠：指元神。

⑨ 厮配：指元神与元精结合。

⑩ 二八：指元神、元精各八两，即两者须等量，以示阴阳平衡。

⑪ 托阴阳：即通过任督循环，以意念配合调息，烹炼成丹。

⑫ 火里栽莲：是颠倒五行的具体表现。莲花本在水里栽，栽在火里则为逆。张伯端说，"五行顺兮，常道有生有灭；五行逆兮，丹体常灵常存"，炼丹就须颠倒五行，使精气不下泄而上逆，使肾水上济心火；心火不上炎而下降，与肾水相交。

⑬ 白虎：指真铅、肾精。

⑭ 家：丹田。

⑮ 神息：炼丹时要用先天气，即"胎息"，呼吸绵绵若存，似有似无。上乘者则完全不用口鼻呼吸。

⑯ 三五一：精、气、神三者合而为一，结成金丹。

⑰ 东三南二：指肝魂、心神。成五，两者合化为元神。

⑱ 北一西四：指肾精、肺魄。共，乃两者合化为元精。

⑲ 戊己：指脾，练功时的意念。

⑳ 三家：指精、气、神在丹田结成金丹。

㉑ 十月胎圆：指炼气化神的长过程。

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。
不会个中颠倒意，徒将管见事高谈。

金公①本是东家子，送在西邻寄体生。
认得唤来归舍养，配将姹女②结亲情。

姹女游从各有方，前行须短后须长③。
归来却入黄婆舍④，嫁个金翁作老郎。

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，
若到一阳来起复⑤，便宜进火⑥莫延迟。

一阳才动作丹时，铅鼎⑦温温照幌帷，
受气之初容易得，抽添⑧运火却防危。

前弦⑨之后后弦⑩前，药味平平气象全，
采得归来炉内煅，炼成温养自烹煎。

长男⑪乍饮西方酒⑫，少女⑬初开北苑花⑭，
若使青娥⑮相见后，一时关锁在黄家⑯。

日月三旬⑰一遇逢，以时易日⑱法神功，
守城⑲野战⑳知吉凶，增得灵砂满鼎红。

（《悟真篇·卷中》）

注释

① 金公：指肾精。
② 姹女：即少女，指心神。

③ 前短后长：指小周天任督循环，前行任脉短，后行督脉长。

④ 黄婆舍：中丹田。

⑤ 一阳来复：指练功“活子时”来临，男子表现为阴茎上举，女子表现为性冲动。

⑥ 进火：即进阳火。当一阳来复时，即用意念将精气吸入尾闾，直冲三关而入泥丸。

⑦ 铅鼎：一作铅升，即精气上升入泥丸乾鼎。

⑧ 抽添：抽铅添汞意。将精气吸入尾闾上泥丸，叫抽铅。由泥丸下降至丹田称为添汞。

⑨ 前弦：农历每月初八晚的上弦月。

⑩ 后弦：农历每月廿三日晚的下弦月。

⑪ 长男：八卦中震卦为长男，这里指初动的“一阳”。一意喻心中元神，因震木生心火。

⑫ 西方酒：兑卦居西方属肺，喻肺金生肾水。长男饮西方酒，即元神、元精结合。

⑬ 少女：震为长男，兑为少女，在此少女喻阴精。

⑭ 北苑花：一作北地花，喻阳物。

⑮ 青娥：喻媒人黄婆。

⑯ 黄家：中丹田。全诗之意是元神、元精在意念的撮合下，相聚会于中丹田。

⑰ 三旬：一旬为十日，三旬即一个月。

⑱ 以时易日：即变一年为一日，变十二月为十二时。一天十二时辰的阴阳变化规律与一年十二月的阴阳变化规律相似，故在练功时要以日当年，以时当月。

⑲ 守城：一谓指意守丹田用文火，即用柔和的呼吸，意守要不即不离，似守非守。一谓守城即沐浴，沐浴就是丹成后，洗心涤虑，温养金丹。

⑳ 野战：一谓用武火，指从尾闾直上泥丸时，深吸气，加强意念。一谓野战是指龙虎交媾。

身在世，也有方，只为世人没度量，竟向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血①，捉来离位制阴精，配合调合有时节②。时节正，用媒人，金公姹女结亲姻。金公偏好骑白虎，姹女常驾赤龙身。虎来静坐秋山里，龙向碧潭奋身起，两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。

须臾战罢云雨收，种个元珠在泥底③，从此根苗渐长成，随时灌溉抱真精④，十月脱胎吞入口⑤，不觉凡身已有灵。

（《悟真篇·卷下》）

注释

① 赤血：指坎卦中的阳爻，即肾水中的元阳。全句是说坎离交媾。

② 时节：指练功时一阳来复的“活子时”；亦指练功参考月象时令的变化。

③ 元珠在泥底：指坎离交媾在泥丸结丹。

④ 抱真精：指意守温养金丹。

⑤ 吞入口：将元珠吞入口，详前翁葆光注。

白玉蟾丹法十九诀

白玉蟾(1194～?)，字紫清，原名葛长庚，字如晦，又字白叟。其号甚多：海琼子，海南翁，琼山道人，武夷散人等。祖籍福建闽清，生于琼州(今海南岛琼山)。据其弟子彭耜《海琼玉蟾先生事实》载，宋宁宗嘉定五年(1212年)在广东罗浮山拜陈楠(陈泥丸，号翠虚)为师，学道九年，得其丹诀。陈楠死后，他沿长江一带云游，西至巴蜀，东到广闽。蓬头跣足，一衲弊甚，而神情清爽，与弱冠少年无异。喜饮酒，不见其醉。曾在杭州游西湖时堕入水中，同船的人绕湖寻觅不见，第二天早上，见他在湖中悠然自得，飘立水上，见者无不惊奇。白玉蟾才华横溢，博览儒书，精通玄理，出口成章，文不加点，著有《海琼问道集》、《上清集》、《海琼白真人语录》、《紫清指玄集》等十余种气功专著，闻名朝野。嘉定十一年(1218年)，宋宁宗降御香，建醮于洪州玉隆宫，白玉蟾"为国升坐"；后又在九宫山瑞庆宫主持国醮。他致力于传播丹道，组织教团，成为内丹派南宗的实际创始人。

白玉蟾丹法，是在继承张伯端"金液还丹大道"的基础上发展而来的。其功法简明具体，现据《海琼传道集》简介"白玉蟾丹法十九诀"和《紫清指玄集·金液还丹赋》。

白玉蟾丹法十九诀

第一采药：“收拾身心，敛藏神气。”

第二结丹：“凝气聚神，念念不动。”

第三烹练：“五符保神，金液炼形。”

第四固济：“忘形绝念，谓之固济。”

第五武火：“奋迅精神，驱除杂念。”

第六文火：“专气致柔，含光默默，温温不绝，绵绵若存。”

第七沐浴：“洗心涤虑，谓之沐浴。”

第八丹砂：“有无交入，隐显相符。”

第九过关：“果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。”

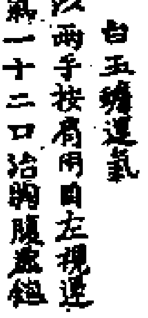




图 45　白玉蟾运气

第十分胎：“鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳自分。”

第十一温养：“知白守黑，神明自来。”

第十二防危：“一意外驰，火候差失。”

第十三工夫：“朝收暮采，日炼时烹。”

第十四交媾：“念念相续，同成一片。”

第十五大还：“对景无心，昼夜如一。”

第十六圣胎：“蛰其神于外，藏其气于内。”

第十七九转：“火候足时，

婴儿自现。”

第十八换鼎：“子又生孙，千百亿万。”

第十九太极：“形神俱妙，与道合真。”

金液还丹赋

身木欲槁，心灰已寒，愿飞升于玉阙①，必修炼于金丹。乾马坤牛，卫丁公②于神室，离乌坎兔③，媒姹女④于真坛。绛阙④散郎，清朝闲士，使扶桑青龙⑥，奋翅出火，而华岳白虎⑥，飞牙入水。天炉地鼎⑦，三关⑧造化之枢机；日魂月魄⑨，一掬阴阳之精髓。铅里藏土，汞中产金。龟乃子爻，蛇乃午象，兔为卯，鸡为酉禽⑩。四象五行，不离乎戊⑪，三元⑫八卦，当资厥壬⑬。朝既屯，暮既蒙⑭，六爻有象，夜必复，昼必姤⑭，万物无心。由是三性会合，攒簇元宫丹⑮，二气升降，盘旋黄道⑯，惟水银一味，才变黑玉，故七返朱砂，乃成红宝。朱橘琼榴，交梨火枣。普天白雪，翩翻紫府之清飙；满院黄花，隐映丹田之瑞草⑰。吾知夫抽添何物，采取何地。生杀有户，缺圆有时。以浮沉为清浊之本，以间隔明动静之机。养正以抱一，持盈而守雌。举世无人能造此者，终日枯坐，不知所之。恩生害，害生恩，房虚昴昴，主中宾，宾中主，斗度回箕⑱。尝谓大道无言，内丹非术。玄珠垂象，而阴里抱阳德，婴儿结胎，而雄中含雌质。君臣之间，先后悔吝，夫妇之外，存亡吉凶。丁位之心，癸位之张，甲宫之女，庚宫之毕。刑德生旺，虽有否泰，沐浴潜藏，初无固必。药材斤两，东西南北以归中；火候城池，二八九三而为一。如是则鹊桥河车，百刻上运；华池神水，四时逆流。营卫寒温，而鹑火鬼井，精神衰旺，而玄枵斗牛。子母函盖，身化心化；兄弟埙篪，福修慧修。六画动爻，见晦朔弦望之

变；二至改度，有蝗虫水旱之忧。真人宇宙妙纵横，万里溪山归掌握。左军右军，自古仁义，大隐小隐，从今宫角。风悄悄，月娟娟，片云孤鹤而长啸一声，编书遗后学。

注释

① 玉阙：指太空。

② 丁公：指心火。

③ 离乌坎兔：乌，传说中是太阳中的三足乌，喻心火中的真汞，故曰离乌。兔，月中的玉兔，喻肾水中的真铅，故曰坎兔。

④ 姹女、绛阙：都指心。

⑤ 扶桑青龙：扶桑，日出之处，青龙为东方之兽，在此均喻元神，或喻汞。

⑥ 华岳白虎：华岳，指西方。虎，指金虎。华岳白虎，指肺气。

⑦ 天炉地鼎：天炉指泥丸宫，地鼎指下丹田。

⑧ 三关：在此指精、气、神。

⑨ 日魂月魄：日魂喻肝，月魄喻肺，日魂月魄亦喻体内之阴阳。

⑩ 龟蛇兔鸡，子午卯酉：龟，指命，指气；蛇，指神，指性。这里龟属子，蛇属午，兔属卯，鸡属酉。子午卯酉指心肾相交之时。

⑪ 四象，戊：四象，指青龙木，白虎金，朱雀火，玄武水，即指心肝肺肾。戊己土，指脾，指意念。

⑫ 三元：指精、气、神。

⑬ 壬：壬癸水，指肾水，作为炼丹的原料。

⑭ 朝屯暮蒙、夜复昼姤：屯、蒙是六十四卦中的屯卦 ䷂ ，蒙卦 ䷃ 。朝屯一阳生于下，每月初一，每日晨旦为屯卦值事。暮蒙为一阴生，黄昏是蒙卦值事。夜晚是复卦 ䷗ ，表示阴气旺盛；白天为姤卦 ䷫ ，表示阳气旺盛。意思是炼丹是要遵循自然界阴阳的变化。

⑮ 三性、元宫：三性，指精、气、神；元宫，指泥丸宫。

⑯ 二气、黄道：二气，指元精、元神。黄道，指任督循环。

⑰ 橘、榴、白雪、黄花：都喻炼成的内丹。

⑱ 昴、箕：赋中涉及古天文学中的二十八宿。即位于东方的七

宿：角、亢、氐、房、心、尾、箕；位于北方的七宿：斗、牛、女、虚、危、室、壁；位于西方的七宿：奎、娄、胃、昴、毕、觜、参；位于南方的七宿：井、鬼、柳、星、张、翼、轸。月亮每天行一宿，行遍二十八宿，就是环绕天体走了一周，为一个月。

王重阳"全真"功夫

王重阳(1112～1170年)，原名中孚，字允卿，入道后改名嚞(音哲)，字智名，号重阳子。祖籍陕西咸阳，后在山东宁海(今山东牟平)创全真道，成为内丹北宗派的创始人。他自幼好学，善于属文，才思敏捷，尤喜弓马，曾于金·天眷初(1138年)，考中甲科，曾改名世雄，字德成，以期德感天地，雄威一世，结果仅叫他当一名征收酒税的小吏。他大失所望，愤然辞职，而弃家外游。传闻金·正隆四年(1159年)在甘河镇(今陕西户县)遇吕洞宾的化身，密传口诀，自此佯作狂人，被称为"害风"。金·大定元年(1161年)王重阳在南时村挖一墓穴，名为"活死人墓"，他独居墓中潜心修炼两年，功成丹就。后出游终南山一带。大定七年(1167年)，携罐乞食前往山东宁海，马丹阳及妻孙不二均拜他为师，先后投师门下的有王处一(玉阳子)、谭处端(长真子)、丘处机(长春子)、刘处玄(长生子)、郝大通(恬然子)等。王重阳在其弟子的协助下，四处传教，建立起全真教团，王重阳成为祖师爷，马、谭、刘、丘、王、郝加上孙不二，世称"北七真"，形成金元时期颇有影响的北宗内丹派，与张伯端、白玉蟾的南宗内丹派齐名。元世祖至元六年(1269年)追封王重阳为"重阳全真开化真君"，武宗至大三年(1310年)又加封为"重阳全真开化

辅极帝君”。

王重阳谢世后，七大弟子各传门派：马丹阳传遇仙派，谭处端传南无派，刘处玄传随山派，王处一传嵛山派，孙不二传清净派，郝大通传华山派（以后的郝、马的弟子又传武当派），邱处机传龙门派。以龙门派为最盛。

王重阳著述甚丰，据明·《正统道藏》所收，有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《分梨十化集》及授马丹阳《金关玉锁诀》、《二十四诀》和王注《五篇灵文》等。

全真功法

王重阳的“全真”内丹功法，是在继承钟离权、吕洞宾内丹的基础上发展起来的。所谓“全真”是指全精、全气、全神，即性命双修之意，但王重阳更重视性功，即重视对心性的炼养，有先性后命之说。其炼养理论和具体功法，在他所注《五篇灵文》中得到充分体现。其功法似可简要归纳为炼己、产药、采药、得药，温养五个阶段，由低级向高级，一步一步炼养。

炼己　炼己即炼心养性。炼心养性的主要方法就是入静，认为“心死方得神活”。因此入静要求“忘情、忘形、委志虚无、一念不生，静中至寂”。这是炼养的初级阶段。

产药　产药之乡在坤宫黄庭，即脐轮之后的丹田。“药”是指元精、元气相凝初结于脐轮丹田的丹，即所谓“无象玄珠”。具体作法是意守脐轮丹田，专心致志，入静定神，静极必动，觉脐轮丹田内温温欲动，乃先天一气发生，精化为气之象。然后以意领气，过督脉三关（尾闾、夹脊、玉枕），气过三关时犹如雷震鸣响；而上泥丸。在泥丸化为甘露，降下重楼（喉管），此时口中有甘甜清凉之感，甘露经任脉回到

脐轮丹田，凝为精液，(后天元阴)孕养先天元气。后天元阴与先天元气结成"无象玄珠"，这就是进一步的"产药"阶段。

采药　在"产药"阶段，脐轮丹田结成"无象玄珠"之时，继续凝神意守丹田，炼精化气，以意领气，将"无象玄珠"引入泥丸，并集中注意力意守泥丸，用意念烹炼，渐渐结成一颗玄珠，形如明珠，圆陀陀，光烁烁，沿任督循环，旋转入轮，周流不息。待日月交光（每月初一早晨一阳初动，月受日光而明；十五早晚都可见日月同时悬挂天上；月末，夜晚月光包在日内，纯黑无白），正是采药之时，自觉泥丸风生，身如在万丈海中，不知如醉，只闻千钟雷鸣，雷轰电掣；恍惚见了万道霞光，琳琅满室。这就是功练到高一层"采药"阶段时的感受。

得药　在"采药"的基础上，进一步炼"乾坤交媾"，先凝神意守脐轮丹田，静中生动，真精发生，象一轮明月升起，同时真气也象一轮红日出现。想象日月之中各长出金花二朵，状如山丹丹，金红赤色，不老不嫩。此时急急采取，恍恍惚惚一点红光闪入下元，经太玄关(尾闾穴)入夹脊，透玉枕到泥丸，化为金液琼浆，吞入腹内，香甜清爽，自觉遍体生光，恍入天宫妙境。这就叫"乾坤交媾"。此时封固下丹田，防止"金液"渗漏，以便温养。

温养　即将吞入脐腹的"金液"，通过意念温养化为"金丹"。这是炼养全真功的最高阶段。其功法，仍是意守脐轮丹田，要求一日十二时都要用意念温养丹田所结的丹珠。无论行往坐卧，呼吸都要绵绵若存，闭目塞听，一意不散，如鸡抱卵，如龙养珠。如此温养三年直至九年，"金丹"(金胎)自成。功成圆满，"天地由吾提挈，阴阳由吾把握，永无终始，浩气长存，与道合真。"

"全真"功的抗衰老、延年益寿作用，近被沈阳市气功科学研究会所证实，他们组织沈阳市养老院210名平均年龄为79岁的老人练"全真"功的筑基功（炼己），并与参加一般锻炼的40名老人对照，经过一年的练功，老人们的精神状态、体力、记忆力、睡眠、食欲、步态及所患各种老年病都有明显好转。沈阳市中医研究所对几项人体老化指标进行了对照测试，结果证明练气功的老人脑神经调节能力改善，脑血流量增加，力量加强，特别是听力和生物年龄有明显变化。按测量数字计算，练功老人和一年前比较，竟年轻了七岁零三个月！也就是说他们的身体素质返回到相当于八年前的水平。而对照组老人则逐渐衰退老化，和一年前比较各项指标综合相当于衰老了一年零四个月。（《气功》1988年第2期）

原 文 选 摘

据《道藏·王注五篇灵文》，只选摘其王重阳注释部分。此原文与前述全真功法合参，全真内丹炼养术就在你掌握之中矣。

玉液章第一

炼己纯熟，功夫静久，自然神炁交合。神属南方火，火在卦为离；精属北方水，水在卦为坎；魂属东方木，木在卦为震；魄属西方金，金在卦为兑；意属中央土，土在卦为坤，名曰中宫黄庭；先天玄关为乾。既神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇，是为坎离交媾之功也。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥而得真炁发生，神明自来，谓一阳生而为复也。

产药章第二

坤宫乃人身中黄庭宫是也，脚心下肾上，肝西肺东，内

肾之前，脐轮之后，中虚之窍，真气发生之所。……此一窍乃祖炁之宫，故曰坤宫。坤乃承载万物之谓也。实为产药川源之处，阴阳交媾之所也。神守坤宫，要昼夜之间时刻不离，元神下照，回光静定，逆施造化，拔转天关，大药自此而生，金丹由是而结也。

常以神照坤宫，锻炼阴阳，精化为一炁，专心致志，于行住卧之间，皆可随意守之，不可散乱。日久而不见其功者，皆因心中杂乱。若锻炼之久，精得火炼，自然化为一炁，日久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，复归坤位，胚胎元炁渐渐壮旺，神呼炁吸，自然含育，周流不息。气脉以停，而入静定，大定之中忽然而动，乃先天一炁发生，自乾宫而来，如母恋子，自然感合，神变莫测，听其自然，不可欲速，时至气化，自然见其功效也。

清静之功亦然，先天真阳与后天真阴，阴阳混一，犹如天地玄黄相杂，忽然定中生动，造化自然，如天地一判，别立乾坤是也。若有一物或明或隐，此玄珠似乎在外，闭目甚分明；似乎在内，开眼却清白有象，他人不能见。无象独自见分明，故曰无象玄珠。乃是大药之苗始生，其药尚嫩，故不可采，若有妄念采之，必失玄珠。丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸乱奔，不可救也，命宝不可轻弄，其斯之谓也。

采药章第三

人禀天地阴阳二气以生，真阳之炁在肾，为铅为精为坎；真阴之炁在心，为汞为神为离。象曰人与天地之气同体是也。修真之士既得大药始萌，玄珠成象，而内精神壮旺，当此之际，神中之精下交于坎，精中之神上交于离，内则精神交合于内，外则阴阳交合于外，内外明彻，照耀上下，化为一颗明珠，圆陀陀，光烁烁，三关升降，上下旋转如轮，周

流不息，如斯象景，是内之精神和合，金木并交，水火激发之际，是内有真实，故外应其景象也，若非亲造真境，岂能有此哉。

初炼丹时，先须神照坤宫，以火炼药，以神驭气，待真气发生，后守乾宫，悬胎鼎内，结成玄珠，炼成大药，吞入腹中，点化己之阴气，变成乾阳之体，此空中之妙用也。

不知如醉，此是得药之景也。当其玄珠成象，日月交光，正是采药之时，先天适至之候。当此之时，泥丸自觉风生，从天吹下，灌入玄关两目之中，径通周身，关窍齐开，骨节如断，酸软如绵，心冷如冰，丹田如火。身心欠爽，慎勿恐怖，正是水火烹蒸，激发之时，龙虎金木，交会之际，少刻三宫气满，二气冲合，尘情尽绝，神气泰定，恍如醉梦，犹如万水万火，互相感激，不知有天有地人我，只闻千钟雷鸣，万道霞光，灵明内外，琳琅满室，雷轰电掣，撼通乾坤，采药归来。

得药章第四

二候得药之理也，神守玄宫，意迎牝府，此二句是采药之口诀，当其玄宫之中，至精发生，真铅元炁，发现一轮明月之象，真汞之火，发现一轮红日之象，日月之中各发金花二朵，壮如山丹，金红赤色，斯时正不老不嫩，急急采取。何采何取？诀曰只是意迎牝府，自然杳杳冥冥，恍恍惚惚，一点红光闪入下元，交会真阴，阴乃嗡然凑合，阴乃激阳，阳乃抱阴，阴阳激泼，海浪狂涌，自太玄关至尾闾夹脊，过玉枕化为金液琼浆，吞入腹内，香甜清爽，耳听鼓声，万颗雷鸣，钧天妙乐，非琴非瑟，非笛非箫，别是一般妙音，似寒泉漱玉，似金磬摇空，似秋蝉拽绪，似风鼓青松，非常之异，琳琅振响，有群鸦齐噪之声，众鸟频伽之韵，口涌目

惊，心欢意悦。诚为极乐之邦，实乃天宫妙境。

温养章第五

金胎即仙胎也。金乃坚刚不坏之物，此乃人之元神也。此元神不坏不朽，清静妙明之体，如金之坚，如刚之利，净如琉璃，光如满月，存不亏明。……以神守之，黄房之中一意不散，十二时中念兹在兹，含光藏曜，敛视收听，绵绵若存，不须臾离也，如鸡抱卵，如龙养珠，……存养之久，自然元神黍米，劫劫相会，渐渐相化，新月娥眉，次而半轮上弦，渐至满月之圆，自有金光发现，日月合璧，铅汞相投，结成仙胎。温养三年，婴儿老成，直至九年，功圆行满，阴滓尽消，一神可化百神万神，形神俱妙，出有入无。炼神与太虚同体，返乎无极之真道，合乎元始之妙境。观天地在玄妙中，如太仓粒粟，太虚一片云耳，有何五行拘系也，有何阴阳变化也。于斯天地由吾提挈，阴阳由吾把握，永无终始，浩气长存，与道合真。神哉！神哉！

邱长春歌“小周天”

邱长春(1148～1227年),字通密,名处机,号长春子,山东登州栖霞县人。年少时酷慕道学,敏而强记,非长生久视之说不道,非骖鸾跨凤之语不咏。据《金莲正宗纪》载,金大定七年(1167年)闻王重阳在昆嵛山烟霞洞传道,遂前往拜谒,与语终夕,深得重阳师喜爱,当即挥笔赠给他一首诗,其诗云:“细密金鳞戏碧流,能寻香饵会吞钩。被予缓缓收纶线,拽入蓬莱永自由。”从此长春子随王重阳东游海山,南旅汴梁(开封),多得真传。王重阳仙逝后,长春子西游凤翔(陕西宝鸡一带),乞食于昔日姜太公垂钓的磻溪一带。后来又到龙门山(今宝鸡市东南)潜修七年。

大定二十八年(1188年)金世宗召见,赐钱十万,长春子辞而不受。于明昌元年(1190年)东归家乡栖霞县,建太虚观。1220年,应元太祖成吉思汗的召请,率弟子18人从山东莱州出发,经长途跋涉,历时两年,始到“大雪山之阳”面见成吉思汗。当时成吉思汗正帅军西征,杀人如麻。长春子当面正言指出,一天下者,必不在乎嗜杀人。为治之方,以敬天爱民为本。成吉思汗向他问及长生之道时,告之以“清心寡欲”为要。颇受这“一代天骄”赞赏。长春子在制止元统治者野蛮屠杀方面,作出了突出贡献。他一方面劝阻成吉思汗屠杀

无辜，一方面广发“度牒”（凡持有“度牒”者，经成吉思汗特许，可免遭杀戮），其数二、三万之多。颇受当时陷于水深火热之中的民众所欢迎。1224年春，长春子返回燕京（今北京市）白云观，先后建立八个教会，为全真道的大发展开创了新局面。1227年在白云观祖庙坐化。元世宗诏封为“长春演道主教真人”，元武宗时又加封为“长春全德神化明应真君”。

长春子著有《大丹直指》、《摄生消息论》、《磻溪集》等书。在气功方面，继承了王重阳内丹，并发展成为独立的龙门派，而为龙门派的祖师。长春子“小周天歌”，是对该派内丹功的高度概括，特介绍于后。

小 周 天 歌

静极而动兮，一阳来复，药产神知兮，妙诀通灵。微阳初生兮，嫩而勿采，药物坚实兮，十五光盈，时当急采兮，莫教错过，久而望远兮，采之无成。炁驰于外兮，神亦驰外，神返于根兮，炁亦回根。炁回将尽兮，采封候足，子时起火兮，须要分明。如何云火兮，后天呼吸；如何用火兮，呼降吸升。用火玄妙兮，如无似有；行火鼎内兮，息效真人①；火须有候兮，数息出入，名曰刻漏②兮，用定时辰。自子至巳兮，六阳用九，三十六息兮，采取进升。自午至亥兮，六阴用六，二十四息兮，退降炼烹。卯阳沐浴③兮，阳火息熄。酉阴沐浴兮，阴符直停。不降不升，沐浴景象，较之大周兮，略有微形。周天百兮，除卯酉数，三百六十兮，连卯酉名，再加五度兮，四分之一。以象闰余兮，周天④一巡。复归于静兮，依然沐浴，神凝气穴兮，再候阳生。行之既久兮，精返为炁。迴风混合兮，百日效灵。六般震动兮，七日口诀。大周天起兮，再问迷津。

注释

① 息效真人：即"真人息以踵"，意为吸气宜细柔深长。还有"真人之息自游丝"之说，即呼吸绵绵，如游丝不断，与"胎息"、先天呼吸相似。

② 刻漏：古代的计时器，漏水下一刻，即今之一刻钟。一般是用铜壶滴漏，又称漏刻。

③ 沐浴：即清心涤虑。

④ 周天：指一周天分为365 $\frac{1}{4}$度。

小周天功法

长春子"小周天"功法较复杂，后世所练"小周天"多依据清·吴尚先《理瀹骈文》所载，其功法是任督循环。现在为适应现代人的生活节奏，还出现一种"简化小周天法"。为便大家练功，一并介绍于此。

吴尚先"小周天"功法：闭目静坐，鼻吸清气，鼓腹使内气下降脐下丹田，运气过肛门，沿督脉的尾闾、夹脊、玉枕三关，到头顶百会穴，顺面部至舌与任脉接，沿前胸而下，至丹田。复顺原径路循行。

"简化小周天"功法：一是头胸部，以督脉命门（第二腰椎棘突下）为起点，至任脉关元（脐下三寸处）为终点，横穿命门，周而复始；二是腰腹部，自督脉之长强（尾骨尖下方，正当尾骨尖与肛门之间，即尾闾）为起点，至命门，穿关元，抵会阴（前后阴之间）为终点，周而复始。

总之，"小周天"功旨在气贯任督，以调节整体阴阳。根据需要可任选一种进行练功。

有"小周天"就有"大周天"，明清之际大小周天功法都很

流行，但“大周天”功法复杂，现择其简便易练者，附录于后。

附 “大周天”功法

长春子提到“大周天起兮，再问迷津”，大周天是对小周天而言的，一般称任督循环为小周天；沿十二经和奇经八脉循环一周，称为大周天。这里介绍两种大周天的功法。

清·沈金鳌“大周天”功法，自然坐势，或盘坐势。坐定入静后，意念气从左前入体内运于脐轮，神与气合，真气流盈于丹田，由小而大，由大而小，不断精炼。然后精气流在意念导引之下，上至璇玑穴（任脉穴位，在胸骨柄中点，平锁骨与第一肋间），向左臂打圈而下，至曲池（曲肘90度，当肘横纹外侧尽端处是穴），经内关（前臂掌面下段，腕横纹上2寸两筋间），循掌至指尖，过手背外关（与内关相对），上肘逾肩井（肩峰至第七颈椎棘突连线中点，属足少阳胆经穴位），上大椎（第七颈椎），沿督脉而下至尾闾，由尾闾沿督复上，过玉枕，达昆仑泥丸至面部，过鹊桥（舌抵上腭，犹如搭起一座桥），降重楼，经胃口，过脐，至玉柱（疑此三字为衍文）复到气海（丹田），行于右腿，历膝关，穿足背，至趾间转涌泉（足心）踵（脚后根）后，上运过阴谷（肾经穴位，在腘窝内侧两筋间），通过尾闾，复至顶门（头顶囟门），如前下鹊桥，依次到左腿，如循右腿经脉一样，下落涌泉，贯昆仑（头）而下摄元海（丹田）。如此，真气循经贯注一周。

此功有补脑安神，调节全身及脏腑的功能，对健忘失眠，心悸怔忡，真心痛（心绞痛）、眩晕（高血压一类病症）有很好的防治作用。但若不熟悉经络穴位，不能贸然练功。

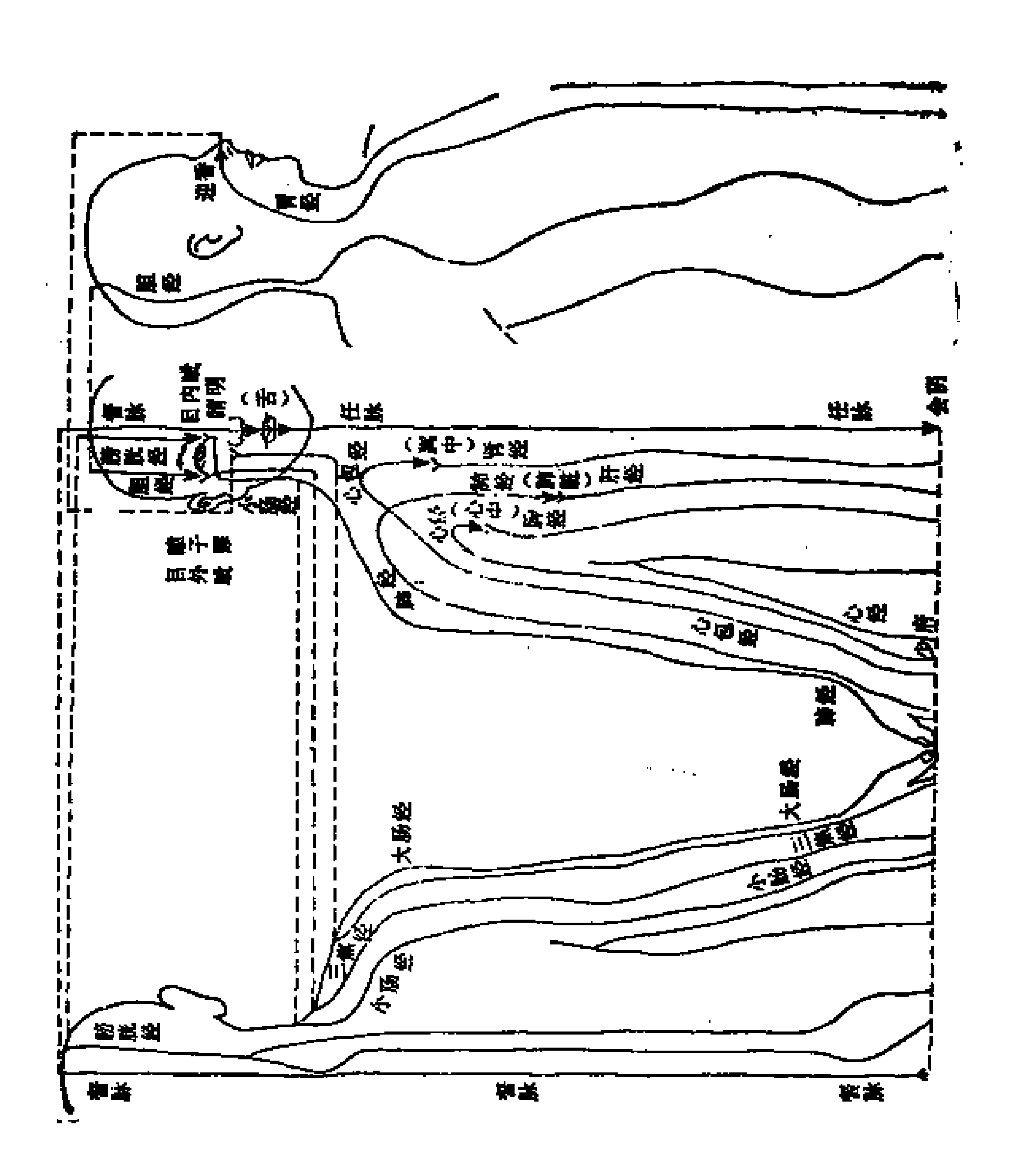
今人杜竹林氏"大周天"简便练法：

杜氏简便练法，主要是将分路运行，改为分片运行，即由足三阴经开始，到足趾接足三阳经，到眼鼻接手三阳经，到手指接手三阴经。反复引气分片逆经络走向运行。

三周后，片上足三阴经开始的真气也能各循十二经运行一周，如图46，附近的奇经八脉也同时疏通。

据杜氏体验，开始时真气只在片上沿十二经作线形运行，后来线的两侧伸出许多鱼刺般的"小横线"，以后又逐渐形成鱼鳞般的细纹。这可能是真气通行络脉的缘故。气的浓度也由淡转浓，舒适感由弱到强，不久便得"丹"。

杜氏将此简便大周天练法授人，曾先后使放射病、风湿病、高血压、冠心病患者获愈，并认为，青少年练此功，可提高其智力。



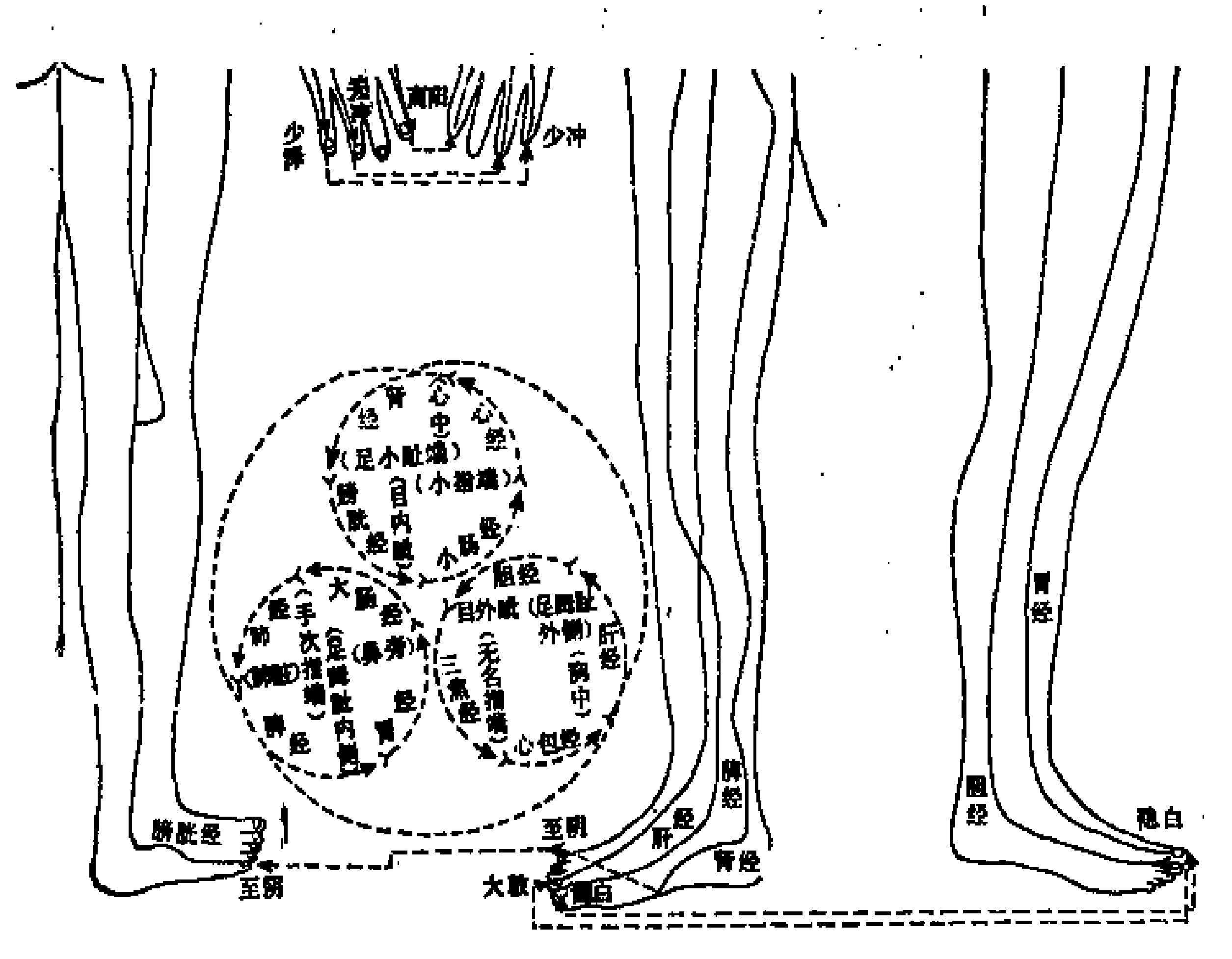


图 46　大周天功经穴循行图

孙不二"女丹"功夫

孙不二(1119～1182年)，名富春，号清净散人，金元时宁海（今山东牟平）人。与其夫马丹阳同时拜王重阳为师，为"北宗七真"之一，著有《孙不二元君法语》、《孙不二元君传述丹道秘书》等气功专著，专论妇女炼丹功法，为全真清净派创始人，人称孙仙姑。

"女 丹" 特 点

妇女练气功与男子不同，早在西汉时清灵真人裴元仁就明确指出过男女修炼方法的异同，"男子守肾固精"，"女子守心养神"。男子的意守位置主要在脐下丹田；女子的意守位置主要在两乳间的膻中穴。宋代翁葆光在《悟真篇三注》中指出，男子修仙曰炼气，女子修仙曰炼形。炼气是使气"归根复命"，即结丹延年。炼形斩赤龙（断月经），缩乳房，变成童体处女。中老年月经自绝之后，通过炼丹，养其生机，使月经重来，返成少女之体。

"女 丹" 功 法

孙不二的"坤道功夫"即"女丹"功法，因其用诗写成，练法不够具体，故这里据《壶天性果女丹十则》所载女丹修炼的十个阶段，择要介绍几种实用易练的功法。一是"养真化气功

夫”，二是九转炼形法，三是“抟气致柔”功夫，四是“默运胎息”功夫。

养真化气功夫：为女丹修炼的第一步功夫，也称女丹的炼已功夫。练功时闭目静坐，意守两乳间的膻中，凝神静守，稍久即觉小腹内子宫有清气一缕上升；然后以意领气，经督脉上泥丸；再引气从泥丸下降，经喉咙至两乳间膻中，意守片刻。若觉气动，再以意引气沿上述路线循环。如此，坚持每天早、晚练功，连续练四十五日以上，就能气通任督，使血化为气。



图 47　女功炼己还丹图

九转炼形法：又称“玉液河车”，在养真化气的基础上，进一步练此功。仍闭目静坐，舌舔上腭，候口中津唾满口，微微鼓漱（作漱口状）数遍，使津唾澄清，然后鼻吸清气（新鲜空气），并以意引气，随同咽下津唾，经喉咙，入膻中，过黄房（中丹田），至关元血海（子宫）。气津入血海后，意守片刻，再以意引气，从血海入尾闾，上升过夹脊，透顶门，径入泥丸。仍从泥丸下行，降至两乳间膻中，守住膻中，并用意念烹炼，使津化为气。如此是为一转。练此功到一定程度时，自觉周身通畅，腹中暖气如火，腾腾而上；口中液清如水，源源不断。此即为“津化气”的征象。开始练功不能到此程度，坚持久练，自然见此效验。

如上运练三转，即用手捧住两乳，其紧缩如球，将乳

头、乳房轻轻旋揉36次；接着，捧右乳和左乳齐向膻中，亦36次。再重练引气咽津(如上所述练法)三转后，又捧乳揉乳如上。共作三番，即成九转，故称此功为"九转炼形"功夫。若属童贞少女则无须练乳房功。

抟气致柔功夫：又称运火炼药。在养真化气、九转炼形的基础上，进一步练此功夫。九转炼形，练到百日之后，津血都化纯阳之气，若属行经妇女，此时已"斩断赤龙"，回复到"童贞"时期(即月经不再来)。这时练功，入静意守膻中后，体内纯阳之气沿任督运转，当阳气从泥丸降入血海（子宫）之中时，有如鱼吸水一般，自觉心身如醉，四肢如酥，犹似性交时的快感。这时不可放纵，一念守住膻中，真气自然沿督脉冲三关（尾闾、夹脊、玉枕）入泥丸，在口中化为玉液，以意引下两乳间膻中，并意守膻中，使气液混合，聚而不散。久久行此功，就可结丹。

默运胎息功夫：在"抟气致柔"的基础上，口鼻呼吸，逐渐形成膻中呼吸，聚集在膻中的玉液，流通百脉，润泽周身，自觉呼吸未经口鼻出入，而成胎息。但此功夫非朝夕可以练成，不要勉强为之，否则易出偏差。作为一般养生保健，练到第三阶段即可。

从上述女丹功法可知，妇女炼内丹与男子炼内丹，主要不同之点在意守的部位以及乳房功夫，其任督循环及结丹过程与男子相似。此外，初练功者，月经来潮之时不宜，待经期过后方可(详见邱小波、蒋红《女丹合编选注》)。

原 文 选 摘

行功

剑息凝神处①，东方生气②来。

万缘③都不著，一气复归台④。
阴泉宜前降⑤，阳光许后栽⑥，
山头并海底⑦，雨过一声雷⑧。

（《孙不二元君法语》）

注释

① 剑：此指意念。凝神处，指膻中。全句是说意守膻中。
② 生气：指练功时，从子宫血海升起的一缕清气。
③ 万缘：指杂念。此句意思是高度入静，无一丝杂念。
④ 台：此指膻中气穴。
⑤ 阴泉：指口中津唾。此句意为津唾从喉咙经任脉降入膻中。
⑥ 阳光：指血、津化成的气。后栽，是从背部督脉向上运行。
⑦ 山头：指泥丸。海底，指血海。
⑧ 雷：指练功后的效应。如"斩赤龙"，返童贞，以及练功时的快感等。

养丹

缚虎归真穴①，牵龙渐益丹。
性须彻似水，心欲静如山。
调息收金鼎②，安神守玉关③。
日能增黍米④，鹤发复朱颜。

（《孙不二元君法语》）

注释

① 真穴：指血海下丹田。
② 金鼎：此指膻中。
③ 玉关：亦指膻中。
④ 黍米：炼成的"金丹"。

以上两诗，结合"女丹"功法参阅，其义不难理解。

张三丰"内丹"功法

张三丰(1247～？)，原名通，字君实，号玄玄子，元代辽东懿州(今辽宁省彰武县西南)人，祖籍江西龙虎山，自称张天师(东汉张陵)后裔。据《明史·方伎传》载，其为人丰姿魁伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟，寒暑惟一衲一蓑，一餐能食升米，或数日一食，或数月不食，看书过目不忘，浪游住处无常。他五岁时曾患眼病，久不愈以致视物不清。碧落宫道士张云庵见之遂收为徒，静居半年，眼病渐愈。在云庵处学道七年，因其母思念而归家。1264年游燕京，经友人推荐，补任中山博陵令之职，次年父母相继去世，乃辞官回家，守孝数年。忽有邱道人叩门相访，讨论玄理，谈笑风生，遂立志外出访道，遍历名山，云游凡三十年，均无所获。后暂居陕西宝鸡的三尖山，三峰挺秀，苍润可人，因自号三峰居士。后想起旧有"三峰采战"(指男女淫乱之房中术)之说，避嫌而改峰为"丰"。1314年入终南山(陕西境内秦岭主峰之一)，得遇龙火真人，传以大道，练功四载，毫无效验。1324年至湖北武当山，继续修炼九年，其道始成。1341年，已94岁的张三丰由武当回乡扫墓祭祖，再到燕京。昔日故旧均已不在人世。后复南游，在南京遇沈方三传以丹道，又回到宝鸡金台观。一日自言当死，留下遗嘱即逝。当地人杨

轨山具棺收殓其尸，安葬时忽闻棺内有声，开棺则见三丰复活，拉着杨轨山而去。明朝建立后，他结庵武当，伪装疯汉，不修边幅，人称邋遢道人。后又去成都，说蜀王椿入道，未果。1384年皇帝朱元璋下诏，求一百三十七岁武当山隐士张三丰入朝，不见。以后三代皇帝访求他数次，均不应诏。1459年英宗封他为“通微显化妙行真人”。此时张三丰已是212岁的人了。据《隐镜编年》载，清·雍正元年(1723年)河南省河道副使汪锡龄称，他在观察剑南（四川）时曾遇张三丰，并接住于其衙署，“待先生甚久”，后亦数次往返，“亲授密旨”而辑成《张三丰全集》一书。诚如是，则张三丰已四百余岁了。四川乐山西派丹法的首领李西月，于1844年重编《张三丰先生全集》，亦称他曾遇三丰祖师。如此，张三丰已年逾五百了。

张三丰对气功内丹研究精深，著有《金丹直指》、《金丹大要》、《玄机直讲》、《玄要篇》、《百字碑注》、《道言浅近》、《无根树词》等。此外，张三丰还是武当内家拳(太极拳)的创造者，后世的各派太极拳都肇源于武当太极拳。

三丰“内丹”功法

据马济人先生对张三丰“内丹”术分成炼己功夫、得药口诀、火候细微三部，兹加以辑述如下。

炼己功夫

《玄机直讲》中说：初功在寂灭情缘，扫除杂念，是第一着筑基炼己之功也。”炼己是气功内丹法中最基本的要求，贯串于整个内丹功法过程中，不可须臾或离，所以也称炼己筑基（筑基，一是指炼己，或指内丹功法第一步炼精化气小周天）。什么叫己，己是己土，是心意，是意念。这是从“纳甲



图 48　内外二药图

法”来的。己纳离，而“心为离”，故己即指人心。正如清·柳华阳《金仙证论》中说：“己，即我心中之念耳”。在五行中己属中央戊己脾土，为此又称己土；土为黄色，在内丹功法中又称“黄婆”，名称虽不同，实际只是指意念。

所以炼己这步功夫，就是指如何集中意念，不断地排除杂念。张三丰《玄要篇》中说：“未炼己先炼性，未修大药且修心”。所说的持心、炼性、修心，都是炼己的同义语。张三丰在《道言浅近》中进一步指出：“大道以修心炼性为首……修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城廓，不使房屋倒坍，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。

炼己的要求之一，就是要建立正念，扫除杂念。《玄机直讲》中说：“每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念”。所以正念是指在练功过程中，不断排除杂念的基础上，保持清醒的练功意念。

与正念相对的是杂念，杂念的根源是情缘。杂念是指练功过程中，各种杂乱的念头，纷至沓来，或此起彼伏，以致意念不能集中到练功上来，又称散乱。正如张三丰《玄要篇》中说的：“初下手时最难行，离了散乱又昏沉”。在练功中，尤其是初练功者总会不断地出现一些杂念，这算是正常现象，只要情绪乐观，准备工作做得充分，专心练功，杂念就自然减少。对待杂念，既不能讨厌，又不能硬驱，而是要在出现时，能及时警觉排除它，这同样可以收到练功的效果。当然，“人杂念少者，得丹早；杂念多者，得丹迟”（《玄机直讲》）。这里的得丹，是指练功效果。

炼己的方法，张三丰《道言浅近》中说：“凝神调息，调息凝神八个字，就是下手功夫。”什么是凝神，他说：“凝神者，收已清之心，而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝

自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神”。“心止于脐下曰凝神”。所以凝神是指在排除杂念，精神安宁，意念专一的练功状态。所谓气穴，是指的下丹田。下丹田的具体位置，张三丰在《道言浅近》中指出是脐下一寸三分，也即规中，也即玄关。由于凝神入气穴的重要，所以被视为气功内丹功法的决窍之一。如何凝？这里要用“观照”，即“回光返照”。张三丰在《注百字碑》中还指出：“眼口者，心之门户，须要垂帘塞兑，一切事体收心为剑，想世事无益于我，火烈顿除，莫去贪着。诀云：以眼视鼻，以鼻视脐，上下相顾，心息相依，着意玄关，便可降伏思虑”。

关于调息，张三丰在《道言浅近》说：古仙云“调息要调真息息”。真息是指练功者在心情非常安静状态下所出现的柔匀、深长、细缓的一种呼吸形态。这种呼吸不是硬做出来的，而是在自然的基础上形成的。正如《道言浅近》中说的：“凝神调息，只要心平气和。心平则神凝，气和则息调。心平，平字最妙。心不起波之谓平，心执其中之谓平，平即在此中也。心在此中，乃不起波。此中即丹经之玄关一窍也”。心静则息调，静久则心自定。精气神为内三宝，耳目口为外三宝，常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰，呼吸绵绵，深入丹田，使呼吸为夫妇，神气为子母，子母夫妇，聚而不散，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。

得药口诀

《道言浅近》中指出：“学道之士，须要清心清意，方得真清之药物也”。对药物，在丹书上还有许多代名词，如坎☵卦、离☲卦、龙虎、铅汞等。《马丹阳语录》中说：“龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姹（婴儿、姹女），婴姹是真阴

真阳，真阴真阳即是神气，种种名相，皆不可着，止是神气两字而已”。

得药景象：通过以上凝神调息的下手功夫，原被虚耗的精气逐渐充盈起来，于是体内就会出现产药的景象，又称“药生消息”(《百字碑注》)、“一阳来复”(《玄要篇》)。得药的景象可分为小周天、大周天两种。

小周天的得药景象，张三丰在《百字碑注》中说：“修行人性不迷尘事，则气自回，将见二气升降于中宫，阴阳配合于丹鼎，忽觉肾中一数热气，上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉，二气絪缊，结成丹质”。其中如痴如醉四个字，即是小周天的主要得药景象。因为还只是小周天，所以称小药，小药又名真种子，即张三丰所说的丹质。小药产生的时机，称为活子时、一阳生。如痴如醉的说法，源起于《入药镜》中的“先天气，后天气，得之者，常似醉”。肖紫虚在《解注入药镜》中描述说：“恍恍惚惚，杳杳冥冥，自然身心和畅，如痴如醉，肌肤爽透，美在其中矣。”

大周天的得药景象，张三丰在上书中说：“忽然一点灵光，如黍米之大，即药生消息也。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即复卦天根现也”。大周天产药于静极复动之机，该时称为正子时，所产之药为大药。该时的景象，有的称为“六根震动”，即：“丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐”(《丹道九篇》)。

采药口诀：张三丰《百字碑注》中说，药产之际，要“以神驭之，则其气如火，逼金上行，穿过尾闾，轻轻运，默默举，一团和气，如雷之震，上升泥丸”。他又在《玄要篇》中进一步说：“一阳来复休轻泄，急须闭住太玄关，火逼药过

尾闾关，采时用目守泥丸”。这里的神、火是指用意念，金指肾中的精气。采药就是要加强意念作用，引暖气感觉，穿过尾闾，避免从前阴遗泄，后阴矢气，使沿督脉逆行上升。具体来说，可用《性命圭旨》中强调的吸、舐、撮、闭四字诀。此四字诀的具体内容为：撮提肛门向上；舔或作舐，为舌拄上腭；闭是目闭上视；吸是吸气停闭。这称为“火逼金行”之诀。

火候细微

张三丰《玄要篇·打坐歌》中指出：“初打坐，学参禅，这个消息在玄关，秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎，性要悟，命要传，休将火候当等闲”。这是说要重视火候在炼功中的重要性。

过去丹书中，对什么是火候，怎样掌握火候，大都秘而不谈，《规中指南》上说：“神是火，气是药”。《金仙证论》上也说：“火者神也，曰汞，曰日，曰乌，曰龙，皆我之真意也”。因此火就是神，就是练功中的意念。正如《真诠》中说的，“火候全在念头上着力”。《规中指南》中又说：“火候口诀之要，尤当于真息中求之”。这里的真息也就是指呼吸。《金仙证论》中强调指出：“凡小周天，始终全仗橐龠之风，为金丹之权柄。”橐龠也是指呼吸。所以火候就是用意念来掌握呼吸。对火候的用法，有文火，武火之分。文火，武火也称进阳火、退阴符。张三丰《玄机直讲》上有此论述：“一刻中，上半刻为温，为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏；下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬”。这种火候之说，乃基于《周易参同契》。《周易参同契》是以八卦结合月亮的盈亏消长来借喻火候。它是以震卦 ☳ 表示农历初三哉生明的月象，以兑卦 ☱ 表示初八上弦的月象，以乾卦 ☰

表示十五望的月象，以巽卦☴表示十六哉生魄的月象，以艮卦☶表示二十三下弦的月象，以坤卦☷表示三十晦的月象。或者以十二个月配合十二个重卦来表示。又以一天的十二时辰结合卦象来比喻，则子、丑、寅、卯、辰、巳的上半刻六阳时进火，称阳火；午、未、申、酉、戌、亥的下半刻六阴时退火，称阴符。

火候该如何掌握？张三丰语焉不详，兹简要补充如下：《修道全指》中说："盖武火者，即呼吸之气，急重吹逼，采取烹炼也；而文火者，那呼吸之气，微轻导引，沐浴温养也"。也就是说，得药产景象后，即用前述的四字诀，结合武火，以温暖流感觉从背部督脉上行，过尾闾、夹脊、玉枕达头顶"昆仑"而下。接前面的任脉时，用文火而归于下丹田。而在武火过程中、文火过程中，都要有一次沐浴，即不进火，不减火，维持原状。

原 文 选 摘

河车初动，河车真动、大周天 "每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念。斯时也，于此念中，活活泼泼；于彼气中，悠悠扬扬。呼之至上，上不冲心；吸之至下，下不冲肾，一阖一辟，一来一往。行之一七、二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，不用炼而自炼。气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去，是为胎息，是为神息，是为真橐龠，是鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门，天地之根。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫，而落

于丹田。是为河车初动。但气至而神未全，非真动也，不可理他，我只微微凝照，守于中宫，自有无尽生机，所谓养鄞鄂者也。行之一月、二月，我神益静，静久则气益生，此为神生气，气生神之功也。或百日或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅，一霎时时间，真气混合，自有一阵回风，上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽，尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若现，则铅火生焉。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于中，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形，到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。”　　（《玄机直讲》）

炼精化气，炼气化神　坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也。回光返照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也。如此真气朝元，阴阳反复，交媾一番，自然风恬浪静，于此时将正念止于丹田，即是封固火候。　　（《玄机直讲》）

周天　“大凡打坐，须将神气抱住，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气，与外来之气，交结于丹田，日充月盛，达于四肢，流于百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田。神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效，已得一半了，总要勤虚炼耳。”　　（《道言浅近》）

甘露洒须弥　“关窍开通，火降水升，一气周流，从太

极中动天根，过玄谷关，升二十四椎骨节，至天谷关，月窟阴生，香甜美味，降下重楼，无休无息，名曰甘露洒须弥。诀曰：甘露满口，以目送之，以意迎之，送下丹釜，凝结元气以养之。自饮长生酒，逍遥谁得知。”（《百字碑注》）

附《无根树词》

无根树①，花正微②，树老重新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。访明师，问方儿，下手速修犹太迟。

无根树，花正香，铅鼎③温温现宝光。金桥④上，望曲江④，月里分明见太阳。吞服乌肝并兔髓⑤，换尽尘埃旧肚肠。名利场，恩爱乡，再不回头空自忙。

无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。临炉际，景现前，采取全凭度法船⑥。匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。

注释

① 无根树：比喻人身如无根之树。

② 微：形容人老树枯。

③ 铅鼎：指脐下丹田。

④ 金桥、曲江：金桥指舌抵上腭，如搭起一座金桥，又名鹊桥。曲江：指鼻口之间。

⑤ 乌肝、兔髓：乌肝指元神，兔髓指元精。

⑥ 法船：比喻专心意守丹田，排出干扰。

王夫之咏“内丹”功

王夫之(1619～1692年),字而农，号薑斋，湖南衡阳人，明末清初著名学者，唯物主义哲学家。晚年隐居在湖南石船山麓，人称船山先生。早年曾在衡阳起兵抗清，兵败后，又到广东肇庆在南明永历政权为官，仍积极从事抗清活动，但因反对佞臣而遭陷害，几至入狱，后又回到桂林帮助瞿式耜抗清。失败后潜回家乡，隐居湘西苗瑶山洞，在十分艰苦的条件下研究学问，特别对道家的著作《周易参同契》等研究甚深，对他唯物主义观点的形成颇有启迪。他在40余年的艰苦治学中，写下了大量的著作，达一百余种。其中与内丹气功有关的有《太和篇注》、《周易外传》以及意译《周易参同契》的《前愚鼓乐》、《后愚鼓乐》等。正由于他一边写作，一边练气功，所以尽管他受到清统治者的压力，生活又极其艰苦的条件下，仍能年逾古稀，精力充沛。

气功“气”的一元论

王夫之在研究《老子》、《周易》、《周易参同契》等经典之后，继承发扬了宋代哲学家张载“虚空即气”的唯物主义观点，认为“气”是构成物质世界的最基本的物质，指出“凡虚空皆气”(《太和篇》)，气功的“气”也不例外。气并非虚无缥

缈，而是实体，是客观存在的物质，精神也是由气产生的，强调"天下惟器(气)而已，无其器则无其道"(《周易外传》)。这就是气的唯物主义一元论。在动和静的关系上，指出动是绝对的，静是相对的，并接触到自然界和社会变化（包括人体生理变化)的根源问题。认为"太虚"本来就是动的，太虚动而生阳，是动之动；静而生阴，是动之静。天地间没有"废然而止"的绝对静止。如果"废然而止"，就等于"息灭"。正是由于太虚中阴阳二气的运动，才产生了万物。故结论是"静者静动，非不动也"。练内丹看似静，而实际上体内的真气在不断运行着、变化着。

王夫之的上述论点，破除了内丹气功的神秘，揭示了"气"的实质，增强了气功的科学性，使气功沿着唯物主义的路线发展。这是值得继承和发扬的。

现将王夫之研究《周易参同契》时所写的词《译梦》十六阕(调寄渔家傲)录此，并简释其意供参。

《译梦》十六阕

炼己

弹剑中原歌虎踞，萧条万里寒光注，
一夜韶光花下雨，春可住，落花只在花开处。
乍遣夭桃开一度，天台流水无津路，
梦里邯郸归计阻，清无数，峨眉雪浪长江去。

按：词中以剑喻"气"，描述"炼己"功排除杂念，专心致志，进入入静时的状态及景象。"萧条万里"，"一夜韶光花下雨"乃"静"的写照。"无津路"，"归计阻"，"峨眉雪浪长江去"是排除杂念，专心致志的同义语。

黄婆

黄婆生子七八个，人人解把家缘破，
囊里明珠无别货，圆颗颗，终年不舍形山坐。
云里婵娟光影堕，穿溪透骨推行磨，
一缕轻烟钻穴过，真婀娜，残膏不染香云涴。

按：黄婆，指脾所藏的意，即练功时的意念。黄婆位居人体中央的黄庭（中丹田），具有协调统一全身的作用。七、八是指元精、元神。此阕词是歌咏黄婆的功绩，意念的作用。元精、元神在意念的撮合下结成颗颗明珠（内丹）；意念还引导真气任督循环，周天运行，就象一缕轻烟钻隙而过。丹成气通，使人有心醉神迷，无比美妙之感。

水中金

为惜花开春已晚，春前细雨香膏喷，
鹤发仙人成老钝，朱颜嫩，闲愁无力秋波困。
道是有来真罔顿，言无又恐灵芽褪，
采药溪头立不稳，人姓阮，胡麻一粒消春恨。

按：水中金，指肾中的元精，炼内丹喻之为铅，是炼金丹的药物原料。这首词专咏肾精在抗衰老中的作用。肾精足可使人朱颜嫩，香膏喷；肾精亏，鹤发仙人也会变成老钝，少女失去青春活力，水灵灵的双眼，也变得呆滞无神。炼丹时“采药”所采的就是肾精，它就象神仙常吃的胡麻（芝麻），可使人长生不老。现代研究，芝麻含丰富的维生素E，确有明显的抗衰老作用。

子时

夜半由来非半夜，分明出现眉毛下，
心肾无非淫鬼舍，谁厮惹，三更一阵光明乍。
万物未生何柄把，天开只在纱窗罅，

莫与钻龟还打瓦，鸡鸣也，回头又劝红尘驾。

按：子时，是半夜11～1时。一般是指0点，为一阳初生之时。炼丹家认为，这时练功最好，可借自然界初生的阳气以激发体内的阳气萌动。此阕词所咏的是"活子时"，即自觉下丹田气动阳举之时，不拘此时是否半夜，即行练功，故称活子时。

弦月

兑纳六丁天一半，姮娥手卷真珠串，
未到先吞光缓缓，妖魔窜，招安旗下从纳款。
不是宝刀难消乱，王齐韩信元兴汉，
洲上孙权花散满，凝眸看，轻霜不冷红炉炭。

按：兑纳六丁，即汉代易学家焦赣、京房的"纳甲"说。它用八卦与天干、五行、五方相配合，以表示气运与月象的关系。乾纳甲壬，坤纳乙癸，震纳庚，巽纳辛，艮纳丙，兑纳丁，坎纳戊，离纳己。五行方位与天干的关系是东方甲乙木，南方丙丁火，西方庚辛金，北方壬癸水。"兑纳六丁天一半"，兑在一月中是初八，丁表示南方。此句意为在初八的晚上在天的南边悬挂着上弦月。用"纳甲法"，根据月亮的圆缺，决定练功时的方位和火候（详前魏伯阳《周易参同契》的有关阐释）。

这首词是描述对着上弦月练功，排除各种杂念时的情景。

采药

没底篮儿短柄尉，长年只向空山宿，
春梦乍醒光透目，香馥馥，春芽白蕊殷红粟。
更有玄宵生朽木，同苗共蒂无羸缩，
曲线引来成一束，灵飞速，轻拈细煮香甜粥。

按：练功到一定程度时，下丹田温温气动（有时男子表

现为阴茎勃起，女子表现性冲动)，是“产药”的征象。此时急下手采药，立即提缩肛门(如忍大便状)，舌抵上腭，闭目上视，以鼻吸气，同时加强意念，以意领精气入尾闾，过夹脊，透玉枕直达泥丸。这个过程就称为“采药”。

这阕词是作者描述自己“采药”时的感受。“光透目，香馥馥”、“殷红粟”、“灵飞速”，如此生动形象的感受，说明王夫之的内丹功夫已不同凡响。

龙吞虎髓

素女无媒长自守，寒闺月花帘垂久，
宝鸭香消人影瘦，黄昏后，灵犀脉脉闲托逗。
半推半就佯不受，倾情倒意输僝僽，
识得君心如皎昼，相熏透，春风播曳江头柳。

虎吸龙精

绰约从来真薄幸，垂杨系马踪无定，
携手雕阑双袖凭，秋波凝，从今收拾闲情性。
柳锁高楼花绕径，黄莺娇语重帘听，
沈水烟清良夜永，相偎并，赤绳挂足三生证。

按：上两阕词，把炼丹过程中的“龙虎交媾”喻为一对青年男女相爱相恋时的情景，写得维妙维肖，淋漓致尽。不仅使人明白龙虎交媾，坎离相交，水火既济的含义，更给人以美的享受。

进火

皓月渐临深院里，茏葱光影无回避，
罗帐重重清似水，郎归矣，幽闺梦减青绫被。
如此良宵真不易，等闲莫劝郎轻醉，
缓缓金尊斟绿蚁，湘帘启，海棠红映银灯丽。

按：进火，是指炼内丹时的一种火候。所谓火候，就是

用意念掌握呼吸。进火，又称进阳火，多用于采药时，加强意念，以意领气，用鼻吸气，令精气速过三关，直达泥丸。

这阕词以一个少妇久守空房，盼郎归来的急切心情，以及良宵不可错过的景况来形容进火是恰如其分的。

退符

箧里霜刀飞素练，轻骑骤影追奔电。
杀活无私谁怨遣，闲流眄，争衡却是没头箭。
不拟婴城酣百战，刘郎依旧当时面。
卸甲拔营旗渐卷，无回转，依然只在灵宵殿。

按：退符，即炼丹时的"退阴符"，是指以意领气从泥丸沿任脉下降至脐腹丹田时所用的火候。此时宜缓慢下降，呼气宜长，以泻阳补阴。另一说是气到泥丸时，为防止所进阳火过盛为患，即在泥丸退阴符。此阕词所描述的就是在泥丸宫即行退阴符的景况。"闲流眄"、"没头箭"、"卸甲拔营旗渐卷"，正是由进火转为退符的形象写照。

沐浴

东涧桃花红锦笑，微昨乍雨春皆好，
沽酒醉眠瑶圃道，玉山倒，何须雪上留鸿爪。
更有木樨秋渐老，可怜犹载斜阳照，
罢钓归来闲倚棹，君莫懊，空阶落叶随风扫。

按：沐浴，指练功时洗心涤虑，扫除一切杂念，保持心地纯洁。词中"沽酒醉眠瑶圃道"就是洗心，"何须雪上留鸿爪"、"空阶落叶随风扫"，就是涤虑，扫除一切杂念的形象生动比喻。沐浴，要求贯穿在炼丹的全过程，特别在进火、退符之后，更应注意沐浴。

刀圭入口

浪说婴儿怀里是，侬家元有花生子，

缥缈云中飞雁字，参差是，波光涵影融空水。

一彻重关千万里，红铜黑铁生灵翅。

汗浃石人喧木耳，真不二，蓬壶只在潇湘沚。

按：刀圭，本是药物的量具，一刀圭等于方寸匕的十分之一，约今之0.6～1克。这里喻练功时要神气合一，津液满口。词中“花生子”、“红铜黑铁生灵翅”是对神气合一的形容；“潇湘”则是对口中津液的形容。刀圭入口，是指练功时，从泥丸降下的玄珠，颗颗进入口中，与口中津液一起吞入丹田。

后天气接先天气

五海六山成古寨，逢人便劫真无赖，

却想当初没芥蒂，依稀在，丹成谁把葫芦卖。

火入烟中薰不坏，俄延黑月生光彩，

武煞调和功用大，交无碍，菱花背面何分界。

按：后天气接先天气，指练功到一定程度，要求练“先天气”，即用先天呼吸，象“胎息”那样，绵绵若存。但这种先天呼吸是通过后天吸呼调练的，所以叫“后天气接先天气”。词中“逢人便劫”，是对后天气的形容；“依稀在”是形容先天呼吸若有若无。“俄延黑夜生光彩”是后天气接先天气成功时的景象。

三五一

牟尼珠函光闪闪，七穿八透飞晶焰，

名鼎名丹皆占染，溶滟滟，寥阳宝阁成独占。

大冶红炉风橐飐，何劳搅合凭霜剑，

偶耳荷珠成万点，无余欠，珠珠颗颗圆如芡。

按：三五一，指精、气、神合而为一。内丹，就是将精气神结合成丹。牟尼，这里指脑中泥丸宫。此词是描述经过

"七穿八透飞晶"烹炼(详前"肘后飞金晶"功法),在泥丸结成丹珠时的情景。丹珠就好象释迦牟尼佛头上那闪闪发光的宝珠。

光透帘帏

盗道多言皆强说,只因未见成痴劣,

两口仙翁翻剑舌,真撩挚,丁宁只把珠帘撤。

以我观他用处裂,从他观我眸中屑,

不动丝毫堆里雪,通明穴,惺惺二六时中诀。

按:这阕词说明炼丹可使人生智生慧,甚至可产生"光透帘帏",洞察一切的特异功能。王夫之本人就达到了这样的境界,所以在哲学上取得了超越前人启迪后人的成就。

大还

世上仙人千万位,唯除强把皮囊闭,

识得离钩真震兑,随缘值,耶娘粥饭寻常味。

我即与天分伯季,问谁愁老谁愁稚,

才觉骷髅非异类,酣娇媚,懵腾日月花前醉。

按:大还,即大还丹。王夫之《译梦》十六阕,都是咏颂的"大还丹"功法及练功时的亲身体验。若不是练到上乘功夫,是写不出这样的词来的。此阕词,一方面是作者对那些自称"仙人"的鄙视,另一方面则是抒发自己练成大还丹后的美妙恬愉的感受。

附　今人炼"内丹"体验

本书大量篇幅都是介绍道家气功的"内丹"功法。"内丹"功，是道家气功独树的一帜，是气功中的珍宝，养生术中的皇冠。所以千百年来练上乘功夫者，无不研究"内丹"，习练"内丹"。但由于道家派别甚多，"内丹"功法复杂，初学者不知从何入手，故在此特转录《气功》杂志1988年第11期所载张苏辰"内丹修炼体验传真"一文，以供初学者参考。其原文如下(括弧内多为编者解释语)：

初练气功，平直而坐，解衣宽带，静静思想。两眼向前平视，须凝视一个中心点，再缓缓地收回目光，不偏不依地返照两眉中间，朗照于内，用意不用力。俟眉间有温暖，即用意引照脐下腹中（下丹田），目照(内视)于此，神凝(意念集中)于此，须一念不起，万虑俱寂，静至于极，自有气生，气生则旋动之机，自然发现(觉得)腹内温暖。此乃微阳，嫩而不能采，万勿强行搬运周天。如强行周天，微阳必伤，只须以神照原处，继续寂照温暖处。越温养越旺动，微阳愈动，仍要坚持温养。这是积累阳气的要诀（以上所介绍的功法，就是通常所说的"炼己"阶段）。

在此时(指如上反复凝神内照之后)发生外阳自举（性冲动)，这是阳足的表现，应宜采摄。当即以意念控制它，急

将目光凝视腹中(气海穴——下丹田)，再配合吸气，从尾闾将气提起，如忍大便状，耸肩缩颈，如用力顶重物，上升于脑中（即气贯尾闾，过夹脊，透玉枕，入泥丸），略停一停，再引(气)入口内，吞于脐下腹中(丹田)。这就是丹经所说的小周天，实是意通周天，叫做采小药，也就是用武火炼精的办法(也即通常所说的采药、炼精化气的初级阶段)。

动机已息，仍然寂照腹中。这是文火温养生精，俟其再动，仍用小周天武火炼之。这样一温一炼，练至神凝息定，鼻息自断，形成了内呼吸（即后天气接上了先天胎息之气），一升一降，息息归根，烹炼真阳，内气自然形成。腹内发现气丘，上下冲动，并觉耳际有风，眼帘有闪光。这时以内呼吸采引气丘，吸气至尾闾。如有不动时，吾之元神，一意静守，等待其出动，动则引升夹脊，又不动又静守，不动不引，动则升至玉枕，如此而后升至头顶，降至印堂(两眉间)，舌尖顶住上腭(鹊桥)，静守一会儿，如呼气下放一样，降过印堂而入口中，此时要紧闭口唇，以防漏出，汩汩有声地降(吞)入腹内。从此腹内觉有圆陀陀轻盈之象。这是丹经说的“气通小周天”，也是以内呼吸炼精化气的办法（炼精化气的中级阶段）。吸则自尾闾至泥丸，呼则自泥丸至下丹田，任督循环一周，实现了自然妙运。可是有动静之机，均须顺其机而为之：动则运转，静则定住，不动运之无益，不静定之有损。要听其自升自降，这是我在体验中证实的。

在静坐中，发现周身如醉时，即是内气发展的动机，要运转周天，法轮愈转，感觉内气充盈旺盛。如内气停住不动，故意搬运周天，感觉内气空洞无益；若静守下丹田，不运周天，感觉内气形成了胎息，通体舒畅。练到外阳(阴茎)不举，缩成了马阴藏时(即男性生殖器缩入下腹部)，忽然眼

前有光一闪,过两天,又有光闪过。这是精已化尽的景象。即可停止小周天。《道乡集》说:“火止于阳光二现,不止伤丹”,这是功至炼精化气的阶段(炼精化气的高级阶段)。

再说说进一步的功夫:小周天停止后,再凝两目之光,沉于气穴(气海穴),不可稍离,离则火散神弛,大药引不出来。应用内呼吸聚散法引之,息息归根,绵绵若存。迨至静观七日,忽觉内气大动,上下涌动,上冲于心,又下奔会阴,感觉肾脏热如汤煎,耳际有风,口齿叩动,身涌鼻搐。显此景象,急用撮谷道(收缩肛门),意守尾闾,内中提缩之诀。自然冲开尾闾,上升于脑,舌顶上腭,静守一会儿,俟内气降入口中(古称刀圭入口),要紧闭唇口,以防渗漏,有鹫鸣之声,吞入中丹田(膻中穴),收而藏之。

感觉中丹田气满,一意静守时,忽然又从脚心有两道动气,同时上升,至尾闾合成一团,升至夹脊,停止不动,一意静守,俟其动机,又动过夹脊,分开两道动气,沿上肢同时流入两个掌心,停止片刻,回升到玉枕,合成一团,升至头顶,复降入中丹田。从此中丹田有个气团,充满中下二田,这就是丹经所说的“大周天”,叫做采大药,乃是炼气化神的阶段。《道乡集》说,“小药采于外,大药采于内”,因小药生于外阳,用有为有作的小周天采之,经过小周天的采炼,大药蟠聚气穴,采而后生,用无为的大周天采之,引出气穴,过关服食,归于黄庭(即中丹田)。

大周天完成后,要以中田合下田,守成一个空虚境界,此际用功,纯是无为的温养,与小周天功法有为有作的不同。而大周天功法仍以寂照为主,寂照到极处,自有天然的运动,如觉大小升降,浮沉散聚,旋转等运动。在每次静坐中,运动的出现都不一样,不神驭,不息吹,呼吸似有似无,

神气似守非守，而有自然妙运。可是还有停而不运，只觉圆明不昧，光灼灼，圆陀陀，寂照大定(内丹已炼成)。

功夫至此，以下便是炼神还虚的最高阶段，我还没有实践，不再继述。

修炼内丹时应注意以下数点：①练功者不能猎奇，当以康复身体为目的。②精、气、神为人之三宝，且精为物质基础，行者避色戒欲，保精不泄。③ 小周天有意通和气通之别，意通为动机有为之法，容易出偏，气通才是真通，内气形成，愈炼愈旺。④练功之中，若口水旺盛，流出不禁，是谓漏丹，要紧闭口唇，把它吞入腹中。⑤ 修丹不能急于求成，当先积其精水，才能出现显效。⑥练功当循序渐进，不可乱次盲修。